№14 (412) июль 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Какого мужа выбрать: жадного, скупого, экономного?..

СТР. 18

Сезонные проблемы

Болезнь огородников — столбняк

Во Франции столбняк официально называют болезнью огородников: люди, копающиеся в грядках, земле, чаще всего погибают от судорожного недуга. Поводов получить возбудитель — столбнячную палочку — более чем достаточно: ее споры наполняют не только почву, но и воздух.

ВРОДЕ БЫ ПУСТЯЧОК

Столбнячная палочка живет в кишечнике у нас и у животных — лошадей, коров, свиней, кроликов, мышей, крыс. Там бы ей и находиться в безвредном состоянии, но, как известно, от всего ненужного кишечник периодически освобождается, отдавая его земле вместе со столбнячной палочкой. А она и там хорошо приспосабливается: ее споры могут десятилетиями переносить морозы и зной, ожидая свою жертву — человека.

Наконец он приходит, царапает кожу, загоняет занозу. Чтобы палочку занести в ранку, достаточно нескольких пылинок, немного грязи. Осторожный человек промоет рану водой с хозяйственным мылом, как советуют травматологи, протрет перекисью водорода, а большинство лишь чертыхнется. Однако встреча со спорами столбнячной палочки так просто не заканчивается. Она ждет только одного: чтобы ранка зарубцевалась, потому что именно в анаэробных условиях (без доступа воздуха) споры столбнячной палочки начинают развиваться и вырабатывать свой смертельный токсин.

РАНКИ НЕТ, А СПОРЫ ЖИВЫ

Проходит день, другой, иногда даже месяц, от ранки порой и следа не остается, а попавшие в рану споры оживают. Вдруг в месте повреждения возникает тупая, тянущая боль. Человек ее терпит день, другой. Тут новая напасть: вы захотели слово сказать или бутерброд откусить, а челюсти непроизвольно сомкнулись. Мышцы лица не слушаются, рот растягивается, углы его опускаются, лоб морщится, а брови приподнимаются. Затем за несколько часов судороги захватывают все мышцы тела. Больной изгибается дугой, опираясь только на голову и пятки. Живот становится твердым, как доска. Если несчастного перевернуть на живот, ничего в позе не изменится, словно тело стало деревянным. Самое страшное — деревенеют не только мышцы груди, живота и спины, но мышцы дыхательные и гортани. Удушье — главная причина смертельного исхода.

Когда судороги отпускают, больной покрывается обильным потом, глаза выражают ужас. Но опасность столбняка этим не ограничивается. Мускулы напрягаются с такой силой, что, если они хорошо развиты, отрывают сухожилия от костей, сами могут разорваться. Даже кости могут не выдержать адского напряжения и переломиться. При этом несчастный остается в полном сознании, и судороги могут начаться от любого раздражителя — света, шума, прикосновения. Перед смертью повышается температура.

ОХОТИМСЯ НА ПАЛОЧКУ

Если у вас появилось малейшее подозрение на столбняк — занозило место ранки, — срочно отправляйтесь в больницу. Стационарное лечение будет непростым и долгим. От столбняка есть только одно лечебное средство — противостолбнячная сыворотка: ее надо начать вводить вовремя. Если время упущено, то исход неизбежно будет смертельным.

P. S. Вы по-прежнему считаете ссадины или занозы пустяком? Основанием для оптимизма может быть только прививка. Лучше сделать ее заранее для профилактики перед дачным сезоном. Для этого достаточно зайти в поликлинику 1 раз в 10 лет, и столбняк не страшен.

Осторожно: гроза!

Не пользуйтесь в грозу сотовым телефоном. Работающий телефон излучает электрический заряд и тем самым притягивает молнию.

* Не прячьтесь под деревом: молнии чаще бьют в более высокие объекты. Лучше отойти на расстояние, в два раза превышающее его высоту.
* В открытом поле примите позу эмбриона: присядьте, сгорбившись, на корточки. Ноги — вместе. Или встаньте (не смейтесь!) на одну ногу.
* Не стойте под зонтом, не держите в руках удочку. Не прикасайтесь к металлическим предметам и выньте их из карманов.
* Грозу можно переждать в машине или автобусе: их металлические оболочки создают защитный экран от молний.
* Находясь дома, выключите электроприборы и газ. Не выглядывайте в окна. Не разводите огонь в печи или камине.
* Не пользуйтесь сотовым телефоном. Работающий телефон излучает электрический заряд и тем самым притягивает молнию.

Цифры и факты

* Температура молнии в 5 раз выше, чем на поверхности солнца.
* Если видимый край грозового облака находится в 10 км от вас, то вы находитесь в опасной близости, несмотря на то, что над вами чистое небо. Самые большие и опасные молнии рождаются в облаках в виде наковальни.
* Отчетливо гром слышен на расстоянии 5 км.
* В среднем грозовое облако бывает 8-12 км в длину и двигается со скоростью 27 км/час.
* Атмосферу Земли прошивают по 8 млн молний в день.
* Каждый год от удара молнии в России гибнут 550 человек.

Такой случай

НЕ УСПЕЛА СКАЗАТЬ И ДВУХ СЛОВ

Гроза застала влюбленных врасплох. Юлия Костюк, приехавшая в Москву из Татарстана, гуляла со своим парнем. Когда небо потемнело, у Юли зазвонил сотовый телефон. Не успела она сказать в трубку и двух слов, как качнулась и упала. Сильный удар током получил и молодой человек, потому что держал Юлю за руку. Но у юноши хватило сил поймать машину и отвезти подругу в травмпункт. На руках у медиков Юлия умерла от остановки сердца. Разряд прошел через барабанную перепонку внутрь тела.

МОЛНИЯ УБИЛА ВСЮ КОМАНДУ

В 1998 году на глазах у тысяч зрителей молния убила целую футбольную команду. На стадионе 11 игроков из Демократической Республики Конго были поражены молнией насмерть, а в команде противников ни один человек не пострадал. В момент удара молнии счет был 1:1. Болельщики, присутствовавшие на игре, посчитали, что кто-то проклял команду Конго с помощью магии вуду.

Кто кого? *Будь начеку!*

Люди и клещи

Летать клещи не умеют, так что гоняться за тонкокожими кислыми людьми не могут. Они сидят на травинках и ждут. А попав на одежду, перемещаются мелкими шажками, пока не обнаружат незащищенную кожу.

В отличие от комариного, укус клеща может не вызвать сильного зуда: тварь заинтересована в том, чтобы дольше оставаться незамеченной, поэтому место укуса мощно анестезирует (обезболивает). Прицепившись, самка способна 5-6 дней пить человеческую кровь. Самцы менее жадные: успевают насытиться и отвалиться за пару часов. Но в первые же минуты кровососания в организм может попасть вирус энцефалита. Профилактическую прививку надо сделать за несколько месяцев до периода возможного присасывания клеща. Если не успели, то перед походом в лес надо обработать одежду акарицидными средствами. Входящее в их состав вещество делает клеща неспособным к перемещению — безжизненный, он отпадает от одежды. Можно использовать и репелленты: они не убивают, но отпугивают кровососов.

Что менее вредно: акарицидные средства или репелленты? Первые эффективнее: даже добравшись до вас, клещ умрет страшной смертью. Но акарициды так токсичны, что и вам самим не поздоровится. Их нельзя наносить на кожу. И даже одежду надо обрабатывать до того, как наденете ее, чтобы ни капли не попало на тело.

Репелленты, увы, для клещей безопасны. Они им противны: вампир будет воротить от вас нос. Но если клещ попал на потную кожу, он присосется и будет пить кровь (без удовольствия, если вас это утешит). Зато репелленты можно наносить прямо на кожу. Потому идеальная тактика такова: одежду обрабатывайте акарицидами, а то, что торчит из-под одежды, — репеллентами. И идите гулять по лесу в высоких резиновых сапогах. На траву не садитесь: у клещей больше шансов подобраться к вам снизу, чем свалиться на голову.

Если все-таки умудрились подцепить клеща (они есть и в городских парках), его можно извлечь с помощью маникюрного пинцета или петли из нитки. Ни в коем случае не дергайте, а постепенно вытягивайте раскачивающими и выкручивающими движениями. Место укуса обработайте антисептиком. Насекомое не выбрасывайте, а отвезите в травмпункт. Там определят, не переносчик ли оно опасных инфекций.

Все средства от клещей наносите только на одежду! Надежных противоклещевых средств, наносимых на кожу, не существует. Некоторые для отпугивания клещей используют средства от комаров. Делать это ни в коем случае нельзя! Клещ, попавший в зону действия такого препарата, возбуждается и уже не ползает по телу, выбирая местечко получше (обычно на это у него уходит 2-3 часа, и за это время его часто успевают либо снять, либо стряхнуть), а впивается в любое место.

Все средства от клещей наносите только на одежду! Надежных противоклещевых средств, наносимых на кожу, не существует.

* Выезжая на природу, надевайте светлую одежду (на ней легче заметить клеща) с плотно прилегающими манжетами, брюками, заправленными в обувь.
* На дачном участке старайтесь держать траву коротко подстриженной.
* Каждое утро проходите по участку с так называемым флагом, который можно изготовить из большого куска вафельного полотенца, закрепив его на палке. Проведите древком по траве, переверните ткань и соберите притаившихся клещей.

Актуально

ПОСЛЕ ПЛЯЖА — СЫПЬ НА КОЖЕ

После пляжа на груди, шее, руках появляется розовая сыпь, которая чешется? С этих пор на солнце вам надо быть осторожнее. Высыпания скоро перестанут появляться, но попадание солнечных лучей даже на закрытые участки кожи будет их провоцировать. Солнцезащитные кремы, в состав которых входят фильтры, блокирующие ультрафиолетовые лучи, снижают риск развития солнечной крапивницы, но не предотвращают ее. Если солнечная крапивница развивается под действием видимого света, то солнцезащитные средства бессильны.

Солнце стимулирует рост и развитие опухолей. Причем не важно, доброкачественная это опухоль — миома, например, или фиброаденома молочной железы — или злокачественная.

КАК НЕ РАЗБОЛЕТЬСЯ ИЗ-ЗА ЗНОЯ?

* На пекло — только с покрытой головой.
* Пейте больше, чем обычно, но только не ледяную воду. Если после раскаленной улицы пришли домой, взяли из холодильника бутылку воды и выпили ее залпом, гарантируем: к вечеру будет першить в горле или начнется ангина. Выпейте лучше чай.
* Осторожнее с кондиционерами и мороженым. Из-за них участились случаи простуды.
* В жару откажитесь от тяжелой, жирной пищи. Старайтесь есть больше овощей и фруктов.

ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ЖАРА, ТЕМ КОРОЧЕ РАБОЧИЙ ДЕНЬ

Согласно российскому законодательству в документе под названием «Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений» (СанПиН 2.2.4.548-96) говорится: при температуре в кабинетах и офисах 28,5°С можно работать не более 7 часов; при температуре 29°С — максимум 6 часов; 29,5°С — 5,5 часа. Если термометр в помещении показывает 32,5°С жары, то работать в таких условиях можно не дольше 1 часа. А при температуре выше 33°С трудиться совсем нельзя. Правда, этими правилами не так-то просто воспользоваться, если работодатель против...

Разборки с солнцем

При температуре окружающей среды 37-39°С организм испаряет около 300 мл пота в час, а когда температура переваливает за 40°С — 1-2 литра.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

У каждого человека есть палочка Коха

Для женщины из Кирова, автора письма «Ни разу не кашлянула и температуры не было, а попала в тубдиспансер и такое увидела!» («Айболит» №7 за 2012 г.).

Прочитала ваше письмо и вспомнила свое прошлое. После войны отец трудился не покладая рук, чтобы прокормить семью. Усадьба была с садом и огородом в 25 соток, но огород и сад отобрали в пользу колхоза, оставив нам всего 6 соток. Звали отца в колхоз, но он не захотел. А зимой пришли из сельсовета и увели одну корову, дескать, нельзя держать в семье двух животных. Оставили нам телку, а детей без молока. Когда стало еще голоднее, колхозники выкопали у нас всю картошку, которой отец засадил заброшенный участок земли. Хотя отец и болел, но вскопал весь участок, а мы, дети, все лето поливали и пололи землю. Вот к осени и уродилась картошка. Мать умоляла колхозников пожалеть детей, а нам говорила: «Просите, может, сжалятся!» Но никто не плакал и не просил, мы просто удивленно таращились на чужих людей, посмевших оставить нас без еды. Плакала только мать. Всю картошку выкопали, погрузили на подводы и увезли в сельсовет (а может, еще куда?). Зато матери дали вторую медаль «Мать-героиня». Но сколько ни смотри на нее, не наешься.

От туберкулеза: в стакане горячего молока разведите 1 ст. ложку бараньего жира и пейте 3 раза в день за 30 минут до еды и обязательно на ночь.

После этого случая отец стал слабеть, а потом окончательно слег. Его положили в больницу, признали туберкулез легких в открытой форме. Уколы и таблетки не помогали. Палочки Коха размножались и съедали легкие. Сердобольные односельчане сочувствовали матери, вздыхая, говорили: «Как же ты будешь жить с шестью детьми?!» Отцу становилось все хуже и хуже. Соседки уже советовали, что надо купить к похоронам. Но отец выжил, а вот матери не стало. Ей было всего 45 лет.

Отец достал сулему, брал величиной с горошину, разводил в бутылке кипяченой воды и пил. Сначала по 1 капле, на другой день — 2, потом 3, 4, и так дошел до половины чайной ложки. Еще пил барсучий жир. Когда пошел на рентген, то каверны не обнаружили. Врачи недоумевали: куда они делись? Помню, к отцу приходила женщина из другого села (у нее умирал муж) и просила развести сулему. Сулема — это яд, и, конечно, было опасно, но отец помог этому человеку выздороветь.

А зимой 1962-1963 гг. я сильно простудилась, стала покашливать, закололо в груди с правой стороны. У каждого человека есть палочки Коха. Когда они попадают в благоприятную среду, то начинают быстро размножаться и съедать легкие, образуя каверны. Отец слушал-слушал, как я кашляю, и стал лечить. Я купила в совхозе баранний жир (2 кг по 1 руб. 80 коп.) и молоко (по 18 коп.). В стакане горячего молока разводила ложку жира и пила. Очень противно, но что поделаешь! Выпила все 2 кг жира. Чувствую — стало лучше. Но отец сказал, чтобы я еще купила 2 кг бараньего жира и прошла второй курс. Кашель исчез, колики в легких тоже прошли. Что характерно, младший братишка 3 раза болел воспалением легких, еще когда мать была жива, его вылечивали, и никакой туберкулез не цеплялся.

...Когда отец остался один, то ушел в запой. Его спасали книги, читал до утра. Я ему приносила и зарубежных, и наших писателей, а «Двенадцать стульев» Ильфа и Петрова читал раза 2-3 и вслух смеялся. Когда вслед за мамой умер его друг — однополчанин, отец вообще ударился в пьянку. Жениться не хотел, говорил, что такую, как Шура (так он называл маму), никогда не найдет, потому что таких больше нет! Когда стало совсем плохо, лег в больницу. Признали цирроз печени, но для профилактики давали таблетки и от туберкулеза. Как-то мы с мужем и дочкой пришли к отцу в больницу. Он выдвинул ящик своей тумбочки, который до половины был набит таблетками, и сказал: «Если бы я все это выпил, давно был бы за поселком».

А я ежегодно проходила флюорографию и рентген. Лишь когда вышла на пенсию, реже стала это делать. Года два назад пошла на флюорографию. Врач крутил, вертел аппарат — все высматривал, потом спросил, болела ли я туберкулезом и чем лечилась. Я ему рассказала все, как было. Он сказал: «Ну да... К тому же организм был молодым...» Помню: если простыну, муж мне на спину ставил горчичники или банки. А если он простынет, я ему делала такую же процедуру. Муж в такие моменты любит париться в бане, а я не парюсь: надеваю шерстяные носки, грудь натираю водкой — и к утру все как рукой снимает. Еще пью чай с медом или малиновым вареньем.

Без подписи, Тамбовская обл.

Мария накормила Обаму обедом...

Повариха из Поволжья уже пять лет переписывается с президентом США Бараком Обамой.

Невероятная история 36-летней Марии Петровой из города Энгельса, Саратовской области, началась еще в 2005 году, когда Обама был сенатором штата Иллинойс и находился с визитом в России в составе делегации сената США. На пути в Саратов Обама заинтересовался сельхозработами в поле. Кортеж остановился. Будущего президента США пригласили на обед в полевую столовую, где трудилась Мария Петрова. Обаме подали сваренный поварихой борщ. Он так понравился сенатору, что после обеда женщину пригласили познакомиться.

Когда Обама стал президентом США, Мария сразу решила написать ему письмо с поздравлением. Она даже не надеялась, что это письмо дойдет до Барака. Но когда он поздравил ее с юбилеем, Мария была поражена. С тех пор русская повариха и президент США регулярно переписываются, поздравляют друг друга с Новым годом, Рождеством и Пасхой. Мария Петрова мечтает съездить в США и встретиться с другом по переписке.

Волосы сыпались, как иголки с новогодней ёлки...

На расческе оставалось все больше и больше выпавших волос. А когда мыла голову, сыпались, как с новогодней ели иголки. Знакомая подсказала мне рецепт, который меня просто спас. Вот он. Смешайте по 1 ст. ложке меда и сока алоэ (лист, из которого будете выжимать сок, должен полежать в холодильнике 2 дня), добавьте 1 чайн. ложку чесночного сока. Смесь можно приготовить впрок, пропорционально увеличив дозу, и хранить в стеклянной банке в холодильнике. Возьмите 1 ст. ложку смеси, приготовьте 2 яичных желтка. Один желток добавьте в смесь и хорошо размешайте (другой понадобится позже). Обильно смажьте кожу головы, разделяя волосы на пряди, чтобы смесь хорошо впиталась во все участки кожи. Затем наденьте на волосистую часть головы полиэтиленовый пакет, как шапочку, и плотно его прижмите, сверху — теплый платок или шапку. Смесь держите 20 минут, затем промойте голову. Взбейте вилкой второй желток и смажьте им кожу, через 10 минут снова сполосните голову. В заключение промойте волосы отваром полевого хвоща, крапивы или ромашки (травы продаются в аптеке). Процедуру повторяйте 5 дней подряд, месяц перерыв — и еще 5 дней.

И. Константинова, Благовещенск

Моя знакомая пьёт мумиё

Встретила недавно старую знакомую, с которой когда-то давно дружили. Удивилась я, как она хорошо выглядит, ведь у нее с детства был сахарный диабет. Она объяснила мне, что правильно питается, мало ест сладкого и жирного, старается избегать стрессов и конфликтов. По утрам делает гимнастику. И еще пьет мумие: растворяет 5 г в 0,5 л холодной кипяченой воды и принимает 3 раза в день за 30 минут до еды: 10 дней по 1 ст. ложке, 15 дней по 1,5 ст. ложки. Курс — 25 дней. Лечение повторяет через 1-1,5 месяца.

Зинаида К., Тюмень

Рецепты народной медицины

СНИМАЕМ ВОСПАЛЕНИЕ СУСТАВОВ

Смешайте по 2 ст. ложки травы спорыша, листьев березы, плодов шиповника, залейте 1 л кипятка, варите на водяной бане 20 минут, а затем настаивайте 2 часа. Настой пейте на ночь горячим по 2 стакана. В оставшийся настой положите 2 ст. ложки соли и на кончике ножа лимонной кислоты, опустите в него шерстяную тряпочку, выдержите ее в настое полчаса, отожмите. Прикладывайте на больное место, закрепив полиэтиленом, а сверху теплым шарфом. Держите компресс всю ночь, а утром снимите, обвяжите больное место шерстяным шарфом и оставьте на весь день. Курс лечения — 2 недели, затем сделайте перерыв на 1-2 месяца и при необходимости курс повторите.

КОРЗИНКИ ПОДСОЛНЕЧНИКА ОТ РЕВМАТИЗМА

Для лекарства нужны корзинки подсолнечника, срезанные в начале созревания семечек. Как только появились белые семечки, корзинки срежьте и подсушите. Затем мелко нарежьте и сложите в банки. Залейте корзинки водкой в соотношении 1:5, добавьте по 1 ст. ложке детского мыла, растертого в порошок. Все перемешайте, поставьте банки на солнце и настаивайте 10 дней. Натирайте полученным средством больные места дважды в день — утром и вечером.

СУСТАВНЫЕ БОЛИ СНИМАЮТ СЕМЕНА РЖИ

Для приготовления настойки потребуется пол-литровая банка зрелой ржи, 2 л воды, 72 мл водки, 1 кг меда, 30 г корня барбариса. Зерна зрелой ржи засыпьте в кастрюлю, залейте водой и на плите доведите до кипения, но не кипятите. Когда вода остынет, перелейте отвар в 3-литровую банку, а зерна ржи выбросьте. В банку влейте водку, положите мед и корень барбариса. Состав тщательно перемешайте и настаивайте 21 день в темном месте. Принимайте по 25-30 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Полный курс лечения — три 3-литровые банки.

■ ОДИН НЕОСТОРОЖНЫЙ ЗВОНОК МОЖЕТ ПРЕВРАТИТЬ СПЯЩУЮ КРАСАВИЦУ В НЕВЫСПАВШЕГОСЯ МОНСТРА.

■ ПРОЩЕНИЕ У ЖЕНЩИНЫ НАДО ПРОСИТЬ СРАЗУ, ПОКА ОНА НЕ ПОНЯЛА, ЧТО ЕЙ БЕЗ ВАС ХОРОШО.

■ МУЖЧИНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ ЛИТР МОЛОКА В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, ЧЕМ КОРОВУ НА КУХНЕ.

Ей-богу, правда! *Авось пригодится*

От пожаров Сибирь охраняют ...иконы

В прошлом году в двух районах Красноярского края — Кежемском и Богучанском — бушевали самые страшные в крае лесные пожары. В нынешнем их нет.

Бороться с огнем решили с Божьей помощью. Даже не священники, а сотрудники краевого МЧС (!) привезли сюда 25 освященных икон «Неопалимая Купина», которая спасает от огня.

Ситуация с лесными пожарами здесь была такая, что не знали, какому богу молиться. Вот и раздали по иконе в каждое село, в каждую деревеньку. Люди обошли с ними вокруг своих деревень, а потом икону установили у здания администрации. И ведь случилось чудо! Правда, еще недели полторы огонь буйствовал в здешних лесах, но потом, как по благословению свыше, пошли дожди, и пожары стали утихать. В этом году в Красноярском крае снова бушуют лесные пожары (Сибирь вообще занялась одной из первых). А в Богучанском и Кежемском районах не горит лес!

P.S. Может, еще от какой вечной российской беды иконы поставить?

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Рецепты народной медицины

ОТ ТРЕЩИН НА ПЯТКАХ

Залейте 1 ст. ложку цветков ноготков водой так, чтобы она только покрыла цветки, и кипятите на медленном огне 5 минут. Небольшую луковицу разотрите до кашицеобразного состояния, измельчите 1 ст. ложку листьев каланхоз. Все перемешайте, наложите полученную массу на трещины, сверху прикройте салфеткой и укрепите. Компресс держите не более 3 часов. Курс лечения — 2-3 недели.

ПОЛЫНЬ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Верхушки цветущей полыни (5-10 стеблей длиной до 12 см) измельчите, разомните, чтобы появился сок. Добавьте по 1 ст. ложке простокваши и сметаны и хорошо перемешайте. Выложите массу на марлю, сложенную в 4 слоя, приложите к икрам, оберните полиэтиленом и закрепите повязкой. Процедуру делайте на ночь. Курс лечения — 15 дней.

ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ

Натрите на терке или измельчите в кухонном комбайне 2 кг клубневого сельдерея. Добавьте также измельченные средний корень хрена, 10 долек чеснока и 5 лимонов. Всю массу выложите в стеклянную или эмалированную посуду, залейте 200 г меда и поставьте в прохладное темное место на 10 дней. Перед употреблением процедите и принимайте по 1 ст. ложке перед едой. Этот настой хорошо укрепляет иммунитет, очищает сосуды, снижает давление, препятствует образованию песка в почках и желчном пузыре.

КАК ПОДНЯТЬ ДАВЛЕНИЕ?

Измельчите 300 г очищенных грецких орехов, разомните 100 г чеснока и сварите на пару, все тщательно перемешайте. Добавьте 50 г измельченных в порошок плодов аниса, 1 кг меда и снова все перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке смеси за 20 минут до еды 3 раза в день. Перед употреблением смесь хорошо встряхните. Храните ее в холодильнике. Желательно так лечиться 4 раза в год.

Пригодится

■ КАШИЦУ ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ МОЖНО НАКЛАДЫВАТЬ НА МЕСТА УКУСОВ КОМАРОВ.

■ ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ОЧИЩЕНИЯ ПОЧЕК: СЪЕДАЙТЕ 3 Г СЕМЯН КРАПИВЫ 1 РАЗ В СУТКИ.

■ РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЕЛЬДЕРЕЯ В СВЕЖЕМ ВИДЕ ОЧИЩАЕТ КРОВЬ, А ЭТО ПРЯМОЙ ПУТЬ К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ФУРУНКУЛОВ И УГРЕВОЙ СЫПИ.

Уроки жизни

Когда я услышал диагноз, у меня ни истерики, ни испуга не было

ИОСИФ КОБЗОН, певец:

— Когда я услышал диагноз, у меня ни истерики, ни испуга не было. Я думал лишь о том, как я это сообщу Неле (супруге).

...Пришел, она смотрит на меня: «Что случилось, на тебе лица нет?» Я отвечаю: «Куколка, у меня рак». — «Ну что, будем лечиться, ты не волнуйся, все будет в порядке». С той минуты и по сей день она все время рядом. Первую операцию сделали 4 января 2005 года, потом — вторая, третья... Нормально. Самое главное — избежать такой болезни, которая называется «постельное привыкание». В европейских больницах на 2-3-й день после операции ставят на ноги, чтобы больной активно начал жить. Неля меня заставляла вставать. Я говорю: «Куколка, еще немножко полежу». — «Вставай, пойдем погуляем». Я говорю: «Я не хочу гулять, у меня кружится голова». — «Вставай!» И вот я начал жить после операции в прежнем своем режиме, не снижая оборотов. Есть ли рецепты, как бороться с болезнью? Есть. Впереди еще много работы...

Мифы и реальность

Папилломы на теле

МИФ 1. Папилломы — верный признак старения.

Это не так. Хотя они чаще всего появляются к 30-35 годам, достигая своего пика в 40-45 лет, к процессу старения не имеют никакого отношения. Папилломы могут появиться и у подростков. Склонность к образованию папиллом они получают либо по наследству, либо при тесном контакте с человеком, страдающим папилломатозом. Папилломатоз — вирусное заболевание, которому подвержены и мужчины, и женщины. Особенно те, кто страдает избыточным весом и сильно потеет. Папилломы обожают влажные участки тела.

МИФ 2. Папилломатоз — очень заразное заболевание.

Это не совсем так. Для того чтобы заразиться, одного контакта мало. Все зависит от иммунитета человека. Если его тело усыпано папилломами, значит, в организме какие-то неполадки. Особенно, если эти разрастания вдруг стали бурно размножаться.

МИФ 3. Папиллому ни с чем не спутаешь.

А вот и нет. Диагностика папилломатоза — дело не такое простое, как кажется. Под папиллому часто маскируются внешне похожие на нее обычные вульгарные бородавки, моллюски, кожный рог и даже невусы (родинки). Одна из самых распространенных разновидностей папиллом — кератопапиллома. Это доброкачественное новообразование. Излюбленные места их обитания — шея, подмышечные впадины, область под грудью (у женщин), реже — декольте. Иногда папилломы образуются на веке (чаще на верхнем), в паховых складках (в отличие от кандилом, похожих на папиллому, — образований, которые чаще всего селятся на слизистой, в области промежности).

МИФ 4. Избавиться от папиллом можно самостоятельно.

Многие пытаются это сделать, перевязывая папилломы ниткой или волосом. Часто такое лечение оборачивается большими проблемами: воспалением или некрозом кожи. Да и особого эффекта от такого самолечения нет. Если и удается избавиться от папилломы, то спустя некоторое время на месте исчезнувшей вырастает новая. Единственный способ избавления от папилломы — хирургический. Удалять папиллому должен только квалифицированный врач в специальной клинике. С помощью лекарств избавиться от папилломатозных разрастаний невозможно.

МИФ 5. Удаление папиллом — болезненная процедура.

Многие так думают. Но эти страхи часто напрасны. Все зависит от индивидуального порога болевой чувствительности человека и от места расположения папилломы. Особенно капризными в этом отношении считаются веко и подмышечные впадины. Если речь идет об удалении крупных папиллом, то применяют обезболивание. Если папиллом много, операцию проводят в два этапа.

МИФ 6. Сколько ни выводи папилломы, все равно вырастут новые.

Смотря какой способ удаления был выбран: прижигание током (дермакоагуляция), жидким азотом (криодеструкция) или лазером. В первом случае папиллома удаляется при помощи точечного воздействия высокочастотным током. Маленькие образования удаляются без анестезии, а крупные — с обезболиванием. Иногда на месте папилломы остаются следы, но это зависит от размера образования и опыта врача. Метод криодеструкции позволяет «выжигать» папилломы жидким азотом, причем делается это быстро и безболезненно. Однако в процессе криодеструкции трудно контролировать глубину воздействия, из-за чего возникает риск лишь частичного удаления образования и может возникнуть необходимость в повторной процедуре. Можно удалить папиллому путем хирургического вмешательства: вырезать образования скальпелем под местным наркозом. Альтернативой традиционному хирургическому методу является лазерный скальпель или лазерная деструкция. Она менее травматична, подходит даже для удаления папиллом с большой площади. Популярен сейчас и такой метод лечения папиллом, как радиохирургия: так называемый радионож удаляет участок ткани с папилломой, и можно не опасаться повторного развития папиллом.

И. А. Андреев, дерматолог, врач первой категории

■ Папилломы обожают влажные участки тела.
■ Не перевязывайте папилломы ниткой или волосом. Часто такое лечение оборачивается большими проблемами.

Тест-диагностика

Голова болит от опухоли...

О том, что в головном мозге образуется опухоль, могут свидетельствовать такие симптомы:

* нарушение памяти;
* потеря чувствительности в одной половине тела; она появляется из-за сдавливания или разрушения ткани мозга на месте образования опухоли;
* головная боль усиливается ночью или в утренние часы;
* тошнота и рвота сопровождают головную боль, возникают из-за повышения внутричерепного давления, вызванного развитием опухоли головного мозга.

Если опухоль находится в лобной части головного мозга, у человека изменяется характер. Именно кора лобной доли отвечает за его формирование, поэтому близкий человек становится невыносимо вспыльчивым. Нужно сделать магнитно-резонансную томографию (МРТ). Также стоит обратиться к врачу, если впервые головная боль появилась после 45 лет и стала иной, например более сильной.

P. S. Компьютерная томография (КТ) или МРТ точно диагностируют опухоль головного мозга.

Доктор слива

*** При гипертонии** 3-4 ягоды сливы замочите на 10 минут в горячей воде, после чего съешьте, запивая водой, в которой они настаивались.

*** При воспалении слизистой оболочки рта и заболевании десен** 3 ст. ложки свежих листьев сливы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите и используйте в теплом виде для полосканий 3-4 раза в день после еды.

*** При радикулите** 25 г измельченных в порошок сливовых ядрышек из косточек залейте 1 стаканом водки, настаивайте 7 дней, периодически взбалтывая. Процедите и втирайте в поясницу на ночь.

*** При воспалении почек и мочевого пузыря** 1 ст. ложку листьев сливы залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите на медленном огне 15 минут, остудите, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

*** При рожистом воспалении кожи** 1 чайн. ложку измельченной коры сливы залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут. Процедите, долейте кипяченой водой до исходного объема и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Как я вылечил трофическую язву

Этот рецепт мне помог — язва затянулась! Хочу, чтобы о нем узнали и другие читатели. Растопите 200 г свежего несоленого свиного сала на паровой бане. Потом 2 восковые церковные свечки (светлые) мелко порежьте, растопите на пару и соедините с салом. Процедите полученную массу, остудите. Затем влейте туда 1/4 стакана пихтового масла и столько же растопленной хвойной смолы. Нарежьте побольше марлевых стерильных салфеток, опустите их в мазь, чтобы они пропитались (мазь с салфетками храните в холодильнике). Компрессы делайте так: пропитанную мазью салфетку положите на больное место, сверху оберните целлофаном и забинтуйте. Через 12 часов салфетку смените на другую. Курс лечения — месяц.

Еще один рецепт. Листья свежей капусты вымойте хозяйственным мылом и наложите на больное место, забинтуйте. Перед тем как положить капусту, язву протрите настойкой календулы, присыпьте стрептоцидом. Такую повязку из капустного листа делайте 2 раза в сутки. Когда капустный лист перестанет мокнуть, значит, язва заживает. Курс лечения — 2-3 месяца.

И. Н. Жданов, Екатеринбург

Ржаная солома — от астмы

Когда мой сын был еще очень мал, он однажды простудился и заболел бронхитом. Малыш постоянно задыхался, кашлял, подолгу лежал в больнице. Антибиотики помогали ненадолго, да и то только снимали одышку. А кашлял мальчик постоянно. И врач посоветовала нам одно средство, которым она вылечила двух своих детей от бронхиальной астмы. Для лечения нужна была ржаная солома. Я попросила деда, чтобы он прислал нам из деревни целый мешок ржаной соломы. Лечила сына так: запарила 200 г ржаной соломы в 2 л воды. Влила туда 1 чайн. ложку валерьянки и 2 ст. ложки спирта. Сын вдыхал пары этой смеси перед сном. Очень скоро от бронхита не осталось и следа.

И. Н. Терехина, Пермский край

Пригодится

ОБОЖГЛИ нёбо и язык? Подержите во рту кусочек льда, а затем прополощите рот настоем шалфея или ромашки.

ПРИ камнях в почках, мочевом, желчном пузыре пьют без нормы крепкий отвар петрушки огородной.

ДЛЯ улучшения состава крови заварите 1 ст. ложку спелых ягод черники 1 стаканом кипятка, настаивайте несколько минут и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

ПРИ кашле, бронхите смешайте измельченный корень цикория с листьями пустырника в пропорции 1:1, заварите 3 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка. Выпейте стакан отвара в бане как чай.

ПРИ ларингите у детей залейте 4 измельченных плода физалиса 1 стаканом молока, кипятите на малом огне 10 минут. Давайте детям по 4 ст. ложки 4 раза в день.

ПРИ анемии в 100 мл теплого молока добавьте 1 ст. ложку миндального масла (продается в аптеке) и 1 чайн. ложку меда. Пейте 2 раза в день независимо от приема пищи. Курс лечения 10 дней.

Если к вам подлетела пчела, значит, приняла за цветок. Не шевелитесь: не найдет пестика с тычинкой и отстанет. А нечего было душиться сладкими духами и одеваться в яркие одежды! Осы могут жалить и без причины. Поэтому лучше держаться от них подальше и одеваться в белое. Пчел, ос, шмелей белый цвет отпугивает. Это не гарантирует полную безопасность, но снизит риск быть ужаленным. И еще: пчелы и шмели, в отличие от комаров, боятся дыма и недолюбливают курильщиков.

Все эти рецепты проверила на себе, так что лечитесь, добрые люди!

*** Все нарывы,** и даже под мышкой, лечу так: натираю на терке лук и хозяйственное мыло, смешиваю в равных количествах и прикладываю в виде компресса. Будет очень больно, зато нарывы прорываются и заживают. Когда на ногах до колен были нарывы, прикладывала к ним капустные листья: немного соскребала ножом прожилки, пока не появлялся сок, и делала компрессы. Как только начинал выходить гной, капустные листья меняла, только перед этим надо пару часов подсушить раны на воздухе.

*** От лишая** больные места сначала смазываю нашатырным спиртом (будет больно, но надо потерпеть) — образуется корочка, а потом смягчающим кремом, и так, пока лишай не исчезнет.

*** От трещин на пятках.** У меня были такие глубокие трещины, что даже кровь выступала, но уже три года пятки не трескаются. Помогла такая процедура: в таз наливала горячей воды, чтобы было терпимо, парила ноги, потом обсушивала и смазывала пятки мазью «Синафлан» (старалась, чтобы мазь попала внутрь трещин). Держала на воздухе, пока мазь не впитается. И еще старалась надевать мягкие носочки. Мне это лечение помогло.

*** От остриц.** Если ребенок так и норовит почесать анус, значит, у него появились острицы. Зубок чеснока разрежьте пополам, потыкайте ножом, чтобы появился сок, и хорошенько смажьте анус половинкой чеснока. Из второй половинки сделайте маленькую свечку и введите в задний проход. Это лечение помогает.

*** От поноса** у меня одно средство: нарезаю кору черемухи, заливаю водой, кипячу 15 минут, настаиваю — и можно пить.

*** Продуло ветром и стреляет в ухе?** Закапываю в ухо сок алоэ: мою листики и руками выдавливаю сок прямо в ухо — тоже помогает!

*** Если застужены яичники** и болит низ живота, на огне нагреваю красный кирпич, кладу его в ведро, поливая спиртовой настойкой комнатного растения алоказия и молоком, и сажусь на ведро. Сначала, когда сильно горячо, немного приподнимаюсь над ведром, чтобы не обжечься, а потом вместе с ведром укутываюсь одеялом и парюсь.

Валентина Васильевна Чупилова, с. Круглое, Алтайский край

Прикинь на себя

Спрашивали? Отвечаем!

НА ШВЕ ПОЯВИЛИСЬ СВИЩИ

Полгода назад мужу сделали операцию по поводу гнойного разлитого перитонита. После выписки на шве появились свищи, которые постоянно нарывают, из них выделяется жидкость и сукровица. Пошел в больницу, там без обезболивания удалили две внутренние нити. Теперь муж наотрез отказывается идти в больницу. Несколько таких ниток вышли через свищи сами. Кто-нибудь сталкивался с подобной проблемой? Как избавиться от свищей без хирургического вмешательства? Не знаем, что делать...

Марина К., Ингушетия

Послеоперационные свищи в области рубца со временем закрываются сами, когда шовный материал, используемый для сшивания кожи, рассосется. Но у одних это происходит именно так, а у других материал не рассасывается, а выделяется через послеоперационные рубцы. Как бы ваш муж ни боялся визита к хирургу, ему необходимо находиться под наблюдением доктора.

ОДНА НОГА СТАЛА КОРОЧЕ...

Мне 65 лет. В прошлом году сломала шейку бедра. Сделали операцию — в ногу имплантировали металлическую пластину. Сейчас передвигаюсь при помощи одного костыля, одна нога стала немного короче другой, а ступня как бы повернута. Спать могу только на спине. Неужели так и должно быть после операции?

И. В. Кравченко, Красноярский край

В вашем возрасте операция, которую вам провели, — самый лучший выход из ситуации. Для перелома шейки бедра характерно уменьшение длины ноги — это происходит из-за того, что кость сломалась, а мышцы, продолжая сокращаться, подтягивают ногу ближе к тазу. Облегчить состояние поможет легкий поглаживающий массаж от стопы к туловищу — он помогает справиться с застоем крови в больной ноге. Продолжайте понемногу ходить, контролируя нагрузки на ногу. Следите за питанием, чтобы не было запоров. Будьте готовы к тому, что восстановление займет много времени. Не опускайте руки и не теряйте надежды!

Получить перелом бедра можно, упав на ровном месте. Чем старше человек, тем выше риск.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ — СПАЕЧНАЯ БОЛЕЗНЬ...

После двух операций — удаления аппендицита и дренирования брюшной полости — у меня развилась спаечная болезнь. Чтобы вылечиться, поможет ли мне физиотерапия?

Раиса, Кировская обл.

Физиотерапевтические процедуры размягчают спайки, делают их более тонкими и растяжимыми. Это уменьшит, а может, и полностью избавит вас от боли, наладит работу кишечника, который сейчас стянут спайками. Физиотерапия — это не хирургия, она не может полностью рассосать спайки, но они станут мягче. Поэтому, если после полноценного курса физиопроцедур симптомы — боль, нарушение работы кишечника — останутся, возможно, понадобится операция по рассечению спаек.

На приёме у хирурга

КАЧАЮ ШТАНГУ: НЕ БУДЕТ ЛИ ГРЫЖИ?

Серьезно занимаюсь тяжелой атлетикой. Правда ли, что занятия штангой могут привести к образованию паховых грыж?

Т. Тихонов, Сыктывкар

Чаще всего грыжи образуются там, где есть естественные отверстия в мышечном слое. Как правило, это паховый канал (который есть и у мужчин, и у женщин), белая линия живота, пупочное кольцо. За счет перерастяжения соединительной ткани, возникшего в этой области, образуется отверстие. Через него под кожу может выйти любой подвижный внутренний орган (сальник, петля прямой кишки, желудок). Это и есть грыжа. К такому развитию событий может привести множество факторов. Но самый частый провокатор грыж — повышение внутрибрюшного давления, вызванное перенапряжением. Это и тяжелая физическая работа, и занятия спортом. Качая штангу, помните об этом.

ЧТО ТАКОЕ АТЕРОМА?

Как ее лечит традиционная и нетрадиционная медицина?

Людмила Дмитриевна Бабошко, Маркс, Саратовская обл.

Атерома — опухолевидное образование, возникающее в результате закупорки протока сальной железы, иначе говоря, это киста — мешочек, заполненный густыми желтоватыми массами, часто с неприятным запахом. Развивается обычно на богатых сальными железами участках кожи (волосистой части головы, лице, спине, животе). Кожа над атеромой обычно не изменена, но если попадает инфекция, появляются боль и покраснение. Если атерома небольшая и не беспокоит, то удалять ее нет необходимости. При больших размерах, воспалении атерому удаляют хирургическим путем под местным обезболиванием, применяя новокаин или лидокаин. Нетрадиционных методов лечения не существует.

С. В. Ботаханов, хирург, кандидат мед. наук

Полезно знать

● **От язвы желудка и двенадцатиперстной кишки** смешайте поровну плоды фенхеля, корни алтея и солодки, корневища пырея и листья ромашки. Залейте 2 чайн. ложки сбора 1 стаканом воды, настаивайте до остывания и пейте по 1 стакану на ночь.

● **При гастрите** смешайте по 1 ст. ложке корней валерианы, травы мяты перечной, натертого с кожурой апельсина. Смесь залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и пейте по 1 стакану за 20 минут до еды 3 раза в день.

● **Если по ночам мучает изжога,** спите на левом боку. Исследования показали, что при таком положении человек меньше страдает от выбросов кислоты в пищевод. Пищевод и желудок расположены под определенным углом: когда вы лежите на правом боку, желудок оказывается выше, а когда на левом — ниже, и «затекание» кислоты из него менее вероятно.

Сам себе массажист

Ручками похлопаем

По затылку. Прижмите крепко ладони к ушным раковинам, пальцы находятся чуть повыше на затылке так, чтобы они немного касались друг друга. Резко отнимите пальцы от головы и снова прижмите. Получается хлопок по затылку. Ладони при этом остаются на ушах. Повторите эти похлопывания 10 раз. Если хлопки вызывают у вас неприятное ощущение, можете уменьшить силу хлопка и их количество. Упражнение улучшает кровообращение мозга, укрепляет слух и вестибулярный аппарат.

По плечам. Перекрестите руки. Поочередно начинайте хлопать по задней части правого и левого плеча: правая рука хлопает по левому плечу, левая — по правому. Причем правая рука ударяет по верхней части левого плеча, а левая — по нижней части правого плеча. Выполните 20 движений. Затем поменяйте руки: левой рукой наносите удары по верхней части правого плеча, а правой — по нижней части левого. Сделайте 20 таких похлопываний. Упражнение особенно рекомендуется тем, у кого есть проблемы в воротниковой зоне: оно снимает онемение мышц, возвращает им подвижность, помогает избавиться от остеохондроза шейного отдела позвоночника.

По ягодицам и пояснице. Выпрямите ноги и начинайте постукивания внутренней стороной кулаков по ягодицам и пояснице. Сделайте 20 ударов по ягодицам и 20 — по пояснице. Это улучшает состояние почек и полезно при радикулитах и прочих недомоганиях в области поясницы.

По нижней части живота. Сожмите руки неплотно в кулаки, верхний отдел позвоночника должен быть прямой. Начинайте легкие равномерные постукивания в области низа живота. Упражнение не рекомендуется делать женщинам во время месячных. Упражнение благотворно влияет на работу селезенки и кишечника.

По бедрам. Кисти остаются в том же положении. Начинайте поочередно ударять кулаками по передней части бедер. Руки двигаются сверху вниз — от таза к колену и вверх — от колена к тазу. Выполняется 20 движений для каждого бедра. Упражнение снимает напряженность мышц и рекомендуется при болях в костях.

От острой боли в ухе — белок яйца

Хочу поделиться старинным рецептом от острой боли в ухе. У меня муж часто простывает, и у него в первую очередь начинает стрелять в ухе, появляется невыносимая боль. Не помогают даже капли с лидокаином. Вот что я делаю в этом случае: беру куриное яйцо, варю его 10 минут на среднем огне. Только варить надо так, чтобы при варке оно не треснуло. Затем вынимаю его и горячим чищу, аккуратно отделяю белок от желтка. Белок яйца заворачиваю в бинт или хлопчатобумажную ткань и выдавливаю из него жидкость. Ее там мало, буквально 4-5 капель. Эту жидкость и закапываю в ухо. Сделать это непросто, но оно того стоит. Яйцо обязательно должно быть горячим и без желтка — один белок. Муж говорит, что сразу помогает и почти полностью снимает боль.

Ирина Юрьевна Щеглова, Белгород

Как защитить желудок

Избежать нарушений пищеварения не так уж сложно. Для этого нужно следить за тем, что и как вы едите, и внести простые изменения в свой образ жизни.

1 **Ешьте, но не объедайтесь.** Если есть часто и понемногу, вы избежите чувства тяжести в желудке, несварения и резких колебаний уровня инсулина — гормона, контролирующего уровень сахара в крови. Кроме того, большие порции растягивают стенки желудка.

2 **Найдите время для завтрака.** Если вы не завтракаете, организм голодает, при этом снижается скорость сжигания калорий в течение дня. Блюдо из злаков, овсяная каша или тосты из цельнозернового хлеба — лучший способ зарядить тело энергией и пополнить запасы клетчатки.

3 **Ложитесь спать налегке.** Старайтесь не есть за три часа до сна, чтобы съеденная пища успела перевариться. Когда вы едите перед сном, все несгоревшие калории за ночь преобразуются в жировые запасы. К тому же могут появиться изжога и рефлюкс — когда кислота из желудка забрасывается обратно в пищевод и подступает к горлу.

4 **Жуйте медленно, смакуйте пищу.** Когда вы торопливо жуете и быстро глотаете пищу, в слюне не успевают вырабатываться ферменты, необходимые для полноценного пищеварения. Всегда ешьте сидя и тщательно пережевывайте каждый кусок.

5 **Не занимайтесь физическим трудом и спортом после еды.** После того как вы поели, кровь приливает к желудку, помогая пищеварению. Чрезмерная физическая нагрузка в состоянии сытости «переводит стрелки», и кровь приливает к сердцу, легким и мускулам рук и ног. Соответственно, процесс пищеварения нарушается, а легкая нагрузка, например неторопливая прогулка, напротив, способствует пищеварению.

6 **Ешьте овощи, еще раз овощи и для разнообразия фрукты.** Растительная пища — лучший источник клетчатки, витаминов, минералов и натуральных микроэлементов. Они помогают предотвратить развитие сердечных заболеваний, диабета и рака. Старайтесь ежедневно есть растительную пищу разных цветов: салат, гарнир из овощей или овощной суп.

7 **Меньше насыщенных жиров!** Животные насыщенные жиры, содержащиеся в красном мясе (говядине, свинине), сливочном масле, сливках, сырах, особенно в твердых сортах, а также в молочных продуктах повышенной жирности и в некоторых готовых тортах и печенье, способствуют повышению холестерина и развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

8 **Осторожно со специями!** Различные специи действуют на всех по-разному. Они могут вызывать изжогу, боли в желудке или расстройство кишечника, а такие специи, как имбирь, кумин и красный перец, помогают улучшить пищеварение.

9 **Сократите потребление красного мяса.** Красное мясо и мясопродукты, такие как сосиски, копченая колбаса, повышают риск развития онкологических заболеваний органов пищеварения. По данным Всемирного фонда по изучению рака, у любителей мясных деликатесов рак желудка и кишечника встречается на 20% чаще, чем у вегетарианцев. Хотите сохранить здоровье — откажитесь от мясопродуктов с добавлением консервантов или хотя бы ешьте эту вредную пищу один раз в неделю.

10 **Пейте воду.** Нужно выпивать по стакану воды натощак, между приемами пищи, спустя час после еды и перед сном.

От гастрита

Берем по 1 ст. ложке травы подорожника, зверобоя, тысячелистника, сенны, крапивы, цветов ромашки, календулы и 1 чайн. ложку валерианы, кипятим в 1 л воды 2-3 минуты, процеживаем. После того как отвар остынет, пьем по 50-100 мл 3 раза в сутки перед едой. После этого лечения рекомендуется принимать по 1 чайн. ложке меда натощак.

■ ОТ ЗАПОРА ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ СВЕЖЕГО СОКА ЛОПУХА ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА СЪЕДАЙТЕ ПО 7-10 ЯДЕР ГРЕЦКОГО ОРЕХА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

От дисбактериоза

Залейте 100 г сухой травы тысячелистника 1,5 л кипятка в эмалированной посуде, настаивайте сутки, процедите. Затем томите на маленьком огне до тех пор, пока объем не уменьшится до 100 мл. После этого добавьте по 1 ст. ложке спирта и глицерина, хорошо размешайте и принимайте по 25 капель за 30 минут до еды.

Пригодится

ПРИ подагре в четверти стакана водки растворите таблетку валидола, смочите в растворе небольшую тряпочку, наложите на больное место, сверху наденьте целлофановый пакет. Компрессы делайте до выздоровления.

ПРИ гипертонии истолките ядра 20 штук абрикосовых косточек и 200 г ядер грецкого ореха. Перемешайте все до однородной массы с соком из 3 лимонов и 200 г меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

ПРИ хроническом кашле смешайте мед и морковный сок (1:1) и принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день.

ШАЛФЕЙ снимет воспаление в горле. Заварите 4 чайн. ложки измельченных листьев шалфея 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Полощите горло через 1,5-2 часа, после полоскания 30 минут ничего не ешьте и не пейте.

ПОНИЖАЕМ давление. Четверть 100-граммовой пачки пивных дрожжей разведите в 1/2 стакана теплого молока и выпейте утром натощак за 20 минут до еды. Следующий прием — через 20 дней. И так раз в месяц.

Атопический дерматит

КАК СЕГОДНЯ ЛЕЧАТ ЭТУ БОЛЯЧКУ.

*** Кортикостероидные мази, кремы, лосьоны.** Страх перед гормонами неуместен, поскольку в этих препаратах содержится мизерная доля кортикостероидов. В таких количествах они действуют не как гормоны, а как иммуномодуляторы.

*** Внутрикожное** (не подкожное) **введение «Дипроспана»** (7 мг кортикостероидов) в очаги поражения 1 раз в месяц, а далее — реже, по необходимости. «Дипроспан» перед применением разводят в 2-4 мл физраствора. Это позволяет обработать больше очагов и избежать атрофии на месте инъекции. При наличии очагов на лице предпочтительнее вводить «Дипроспан» за ушными раковинами. Эффект быстрый, уже в первые дни, и продолжительный. При этом удается почти или полностью обойтись без мазей, что очень удобно для пациентов. При введении внутрикожно 7 мг кортикостероидов 1 раз в месяц и реже можно не опасаться побочного действия препарата (а эффект лучше, чем от мазей или кремов). Но маленьким детям предпочтительнее назначать мазевую терапию. Однако при тяжелом и упорном течении атопического дерматита у детей приходится пользоваться «Дипроспаном».

*** Ультрафиолетовое облучение** при нейродермите рекомендуется в эритемных зонах (спина, грудь, конечности) и на отдельные очаги через день, чередуя участки облучения. Это улучшает микроциркуляцию и рассасывает болячки на коже.

*** Солевые ванны.** Берут 2,5-3 ст. ложки поваренной соли на 10 л теплой воды и принимают ванну на ночь. После ванны, не принимая душ, надо промокнуть кожу простыней и смягчить любым кремом или гелем; на очаги поражения нанести кортикостероидный крем. Ванны благотворно влияют на нервную систему и сон, улучшают микроциркуляцию в коже.

*** От аллергии** принимают **антигистаминный препарат** на ночь, если беспокоит зуд.

*** Диета** во время обострения болезни: исключите все продукты, которые не переносит ваш организм.

*** Санаторно-курортное лечение.** Летом загорайте и купайтесь в море, но не злоупотребляйте солнцем.

*** Надо избавиться от всех очагов инфекций** при микробной экземе и пиодермии, в том числе от зубного кариеса, фарингита, тонзиллита, синусита. «Бициллин-5» позволяет провести длительный курс и хорошо переносится, если его разводить физраствором (новокаин дает побочные эффекты). Еще лучше «Экстенциллин». Антибиотики можно назначать недолго, чтобы не вызвать дисбактериоза. Наружно рекомендуются марганцовые ванны (с перманганатом калия) и мази или кремы с антимикробными и заживляющими свойствами, в том числе и те, которые вам прописаны от других, сопутствующих болезней.

Не принимайте свыше трех препаратов при атопическом дерматите. Побочные эффекты от препаратов бывают сильнее и чаще, чем у людей, не страдающих атопией.

*** Считаем до трех.** Не принимайте свыше трех препаратов при атопическом дерматите. Побочные эффекты от препаратов бывают сильнее и чаще, чем у людей, не страдающих атопией.

Традиционные и проверенные в дерматологии мази, кремы, примочки не отменяют. Их надо использовать с учетом стадии течения болезни. Все зависит от того, насколько опытен ваш лечащий врач.

А. С. Попова, дерматолог, врач высшей категории

Лечебная гимнастика

Неврит локтевого нерва

Сдавливание нерва в области локтевого сустава нередко возникает у людей, которые в процессе работы опираются локтями о станок, стол, на подлокотники кресла, а также при длительном сидении. Чтобы этого не случилось, надо через каждые 30 минут работу чередовать с физически активным отдыхом.

ПРИЗНАКИ заболевания, при которых надо обратиться к врачу: свисает кисть; нарушаются функции межкостных мышц кисти, когда больной не может брать и удерживать предметы и с трудом может отвести и свести пальцы. От ладони до локтя и на ее тыльной стороне происходит онемение.

Что может помочь?

Гимнастика, массаж и физиотерапия.

* Сидя на стуле, руки на столе. Сгибайте и разгибайте пальцы кисти 8-12 раз.

* Сгибайте и разгибайте кисти, но делайте это одновременно правой и левой кистями, затем попеременно. 8-10 повторений.

* Плечо на столе, предплечье направлено вертикально вверх. Согните и разогните предплечье. Кистью здоровой руки поддерживайте предплечье поврежденной. Делайте 6-8 раз.

* Руки на столе, делайте повороты предплечьем наружу и внутрь. Старайтесь коснуться ладонью и тыльной поверхностью кисти стола. Повторяйте 8-10 раз.

* Сидя на стуле, руки на столе. Попеременно давите каждым пальцем на поверхность стола по 2-3 секунды по 4-5 раз каждым пальцем.

Упражнения с палкой

* Конец вертикально перед собой. Поочередно перехватывайте правой и левой рукой сверху вниз и обратно. 6-8 раз в обоих направлениях.

* Держите палку перед собой горизонтально хватом снизу. Сгибайте руки в локтевых суставах 10-12 раз.

Прикинь на себя

* Держите палку перед собой в правой руке. Делайте скручивающие движения в лучезапястном суставе. То же левой рукой (по 8-10 раз).

* Возьмите палку в правую руку. Протаскивайте ее через плотно сжатые пальцы. То же левой рукой (по 10-12 раз).

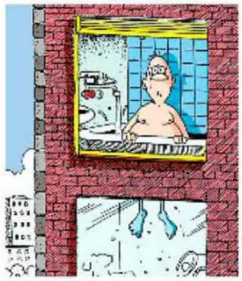
Упражнения с маленьким мячом

* Сжимайте мяч кистью 10-20 раз.

* Подбросьте мяч и поймайте его 8-10 раз.

* Сжимайте мяч двумя пальцами (один из них всегда большой) по 3 раза каждым пальцем.

* Выпустите мяч из рук и поймайте его хватом сверху 8-9 раз.



ЖЕНЩИНЕ ПРОЩЕ: ПОКАПРИЗНИЧАЛА НЕМНОГО — И У ТЕБЯ УЖЕ ЕСТЬ ВСЕ. МУЖЧИНЕ СЛОЖНЕЕ: ПОКАПРИЗНИЧАЛ — И У ТЕБЯ ДАЖЕ ПОЕСТЬ НИЧЕГО НЕТ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Скорая помощь от природы

Спасаемся от диабета

* Смешайте 1 ст. ложку бефунгина (есть в аптеках) с 1 стаканом теплой кипяченой воды и принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. А через 10-12 минут принимайте по 30-40 капель настойки календулы (есть в аптеках) в 1/4 стакана воды за 20 минут до еды 3 раза в день. Еще через 30 минут можно кушать. Полезно также пить сок квашеной капусты. Курс лечения — 1 месяц. В результате сахар нормализуется, исчезают боли в поджелудочной железе.

* Ешьте ягоды черноплодной рябины, в них содержится сорбит. Заваривайте траву зверобоя продырявленного и пейте как чай.

* Смешайте по щепотке измельченных листьев черники, брусники, зверобоя и травы горца птичьего. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка в термосе, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/2 стакана до еды в течение 1 месяца.

* Смешайте по щепотке измельченных листьев крапивы двудомной, черники и травы галеги лекарственной. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка в термосе, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 0,5 стакана 4 раза в день в течение 1 месяца. Сделайте перерыв на 1 неделю и снова принимайте настой.

* Залейте 50-60 г осиновой коры 1 л воды, доведите только до кипения, настаивайте 30 минут, процедите и выпивайте в течение дня 700 г отвара. Курс — 25 дней. Далее пейте для профилактики.

* Высушите, измельчите, залейте 1 лист золотого уса и 2 листа подорожника 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день. На ночь принимайте ванны с добавлением 3-5 капель масла золотого уса.

* Если содержание сахара в крови составляет 6-10 ммоль/л, лечитесь таким настоем. Насыпьте в термос по щепотке измельченных листьев крапивы, земляники, черной смородины и лаврового листа, измельченных корней лопуха, сельдерея, бузины, цикория и одуванчика, измельченных створок фасоли, овсяной соломы и ягод бузины. Залейте смесь 1 л кипятка, настаивайте 1 ночь, процедите и пейте по 1/2 стакана несколько раз в течение дня. Курс — 5 дней.

* Залейте сухие измельченные листья барвинка родового водкой из расчета 1:20, настаивайте под крышкой 7 суток, процедите, перелейте в темную бутылку. Взрослым надо пить по 10 капель на 1 ст. ложку воды, подросткам — по 4-5 капель. Детям это лекарство принимать нельзя. Курс — 1 месяц. Затем сделайте перерыв на 10 дней, и лечение можно повторить. Рекомендуется в это же время пить рассол квашеной капусты 3 раза в день. Можно также смолоть 2 ст. ложки гречневой крупы в кофемолке, залить 1 стаканом кефира, смешать и выпить за 30 минут до еды утром, а затем такую же порцию вечером.

* Залейте 25 г измельченных корней лапчатки прямостоячей 0,5 л водки, настаивайте 3 недели. Процедите и принимайте по 25-30 капель 2-3 раза в день.

И. С. Татаркин,
народный целитель,
Туапсе

Такая история

Болячка зажила, но осадок в душе остался...

Мне восьмой десяток лет, но чувствую себя и выгляжу на 60. На больничном была, когда рожала своих троих детей. Третью дочь родила в 40 лет. Все говорили: «Не рожай, в такие годы родятся дураки и дауны». Сомнений было много, а переживаний еще больше. Но я решилась.

ПОЗДНЯЯ дочь успешно окончила институт, получила водительские права и возит меня теперь на машине, как госпожу. Более того, открыла свое дело и обеспечила работой трех мужиков. Дочь по сравнению с ними девчонка, а они к ней с большим уважением относятся, называют по имени-отчеству.

Со своим мужем я рассталась в 60 лет, прожив с ним 45 лет. Больших сожалений не было. Унижал, оскорблял, бил. Жизнь прошла мимо. Когда муж ушел, я не знала, что делать со своей свободой, но быстро вкусила радость этого преимущества. Как здорово, когда над тобой никто не довлеет, не командует, не плюет тебе в лицо и в душу! Я нашила себе нарядов, заметно похорошела. О замужестве и думать не хотела, как говорится, хватило «сладкого» до слез. И удивилась: сколько было предложений руки и сердца! Но я сделала свой выбор: надо помочь младшей дочери, она родила второго ребенка. С первого дня стала нянчить внука (ему уже 3 годика) и ни разу не пожалела о том, что так поступила. Кормлю внучат всякими вкусностями, они у меня ухоженные, доставляют мне столько радости, что жить хочется! Кстати, большое спасибо одной из читательниц «Айболита» за рецепт воздушных чебуреков и скорых пирожков. Старшему внуку нравятся мои борщи. Дочь работает с утра до вечера, домой приходит уставшая, а у меня уже стол накрыт, кормлю своих детей и радуюсь. И каждый раз слышу от дочери: «Спасибо, мамочка! Что бы я без тебя делала!»

Прошлым летом купила мне дочь путевку в санаторий. Хорошо отдохнула, похорошела, решила: пойду в последний день поплаваю в бассейне. Вот тогда и обнаружила на правой груди уплотнение. Запаниковала, побежала к своему врачу. Она меня успокоила, мол, это жировик. И если он вас не «трогает», вы его тоже не трогайте. Ну я его и не трогала. Но в марте он меня так «тронул», что от боли не знала куда деться. Даже прикосновение белья доставляло жуткую боль. Я бегом в поликлинику. Живу в станице Незлобной, Ставропольского края (тут живет моя дочь, сама я прописана в Новопавловске). Подаю в регистратуру паспорт, полис и объясняю, что живу у дочери, карточки у меня нет. А регистратор возвращает мои документы и говорит: «Вы не наша, езжайте в свой Новопавловск и там лечитесь». Объясняю, что мне необходима помощь хирурга, но она неумолима. Иду в стационар искать хирурга, нахожу его в ординаторской, доходчиво объясняю, что пришла по сильной необходимости. Хирург тут же звонит в регистратуру, просит оформить мне медкарту и дать талончик к терапевту, чтобы тот осмотрел меня и направил на консультацию к хирургу. Опять иду в регистратуру, там с недовольным видом мне все же оформляют медкарту, дают талончик. Выстаиваю очередь (народу полно!), захожу в кабинет, кладу карту. Терапевт краем глаза читает адрес и заявляет: «Я вас не приму, вы не с моего участка». Я прошу, нет — просто умоляю осмотреть мою грудь, а врач в ответ: «Оно мне надо?» Тогда я прошу хотя бы написать в медкарте, что мне нужна консультация хирурга. Терапевт снизошла до меня, померила давление, осмотрела грудь, выписала направление на анализ крови и мочи на завтра и отправила на флюорографию.

Пришла я домой, дочь на работе, младший внук в детском саду, а старший на тренировке. И надумала я вскрыть болячку на груди. Зашла в ванную, кинула матрас на пол (если упаду, чтобы голову о кафель не разбить). Стала перед зеркалом, обработала рану, вскрыла скальпелем (нашла в аптечке), вытащила плотный шарик, положила его в спичечный коробок. Потом наложила на рану стерильную повязку с мазью «Левомеколь», отлежалась и к вечеру почувствовала себя более-менее человеком. Ни в коем случае не советую это делать никому! Я 30 лет проработала медсестрой, из них 10 лет — в кабинете на приеме у хирурга.

На прием я все-таки пошла. Хирургом оказалась очень приятная женщина. Осмотрела меня, спросила: «Были ли выделения?» Я вытащила из сумки спичечный коробок, показала комочек. Врач покачала головой и направила меня в перевязочный кабинет. Болячка моя очень быстро зажила, но осадок в душе остался. Я по-прежнему радуюсь жизни, тем более что дочь купила путевки на море и мы там хорошо отдохнули.

Газету «Айболит» я перечитываю, особенно люблю поэзию. Большое спасибо за стихотворение «Я помню рук твоих тепло» Владимиру Конькову из Новопавловска. Выучила его наизусть, читаю как молитву. Я в восторге от него! Также спасибо Василию Смирнову за стихи «Журавли спешат на юг», а Евгении Вирыч из Полярного за стихи «...Недолюбила». Еще понравилось стихотворение «Раздумье» Владимира Титанова из Алтая, Людмилы Урсу из Воронежа «О пословицах», Натальи Окенчиц «Ложатся годы...». Огромное спасибо Галине из пос. Ревда за стихи «Хватит плакать и стонать, будем хворь мы выгонять». После такого стихотворения не захочешь, а будешь делать зарядку. Простите, подпись не ставлю.

ст. Незлобная,
Ставропольский край

Проверено на себе

От диабета ночью сохнут глаза

У меня была подобная проблема. Пошла к окулисту, она предложила полечиться гидрокортизоновой мазью. Несколько раз помазала веки, утром встала — глаза красные. Значит, думаю, аллергия. Стала искать выход. Шел Великий пост. Пошла в церковь, там по разным числам проводят Соборование и кисточкой мажут маслом лоб и лицо, и это масло можно взять домой. Я так и сделала. Перед сном по чуть-чуть стала смазывать маслом веки, и глаза перестали сохнуть.

Таисия Осиповна
Казанцева, Барнаул,
Алтайский край

Язвочки на ногах залечит такая мазь

Хочу посоветовать мазь тем, у кого от диабета на ногах появились трофические язвочки. Она очень хорошо помогает. Испробовано на себе: я диабетик, инвалид II группы. Купите в аптеке по одному тюбику гиоксизоновой, синафлановой и метилурациловой мазей, 4 пакетика сухого стрептоцида и 100 г вазелина. Все смешайте в стерилизованной поллитровой банке. Ежедневно, лучше перед сном, наносите мазь тонким слоем на стерильную трехслойную салфетку из бинта, прикладывайте к язвочкам и перевязывайте. Старайтесь меньше мочить раны и обрабатывайте их 2 раза в неделю перекисью водорода.

И. Н. Болдырева,
Воронежская обл.

Полезно знать

● **При остром цистите или пиелонефрите** залейте 1 ст. ложку листьев толокнянки 2 стаканами холодной воды, держите на слабом огне 15 минут, настаивайте 20 минут. Процедите и долейте в отвар кипяченой воды до первоначального объема. Пейте по 1/3 стакана за 20 минут до еды 3-4 раза в день.

● **При мочекаменной болезни** на дно любой посуды насыпьте слой скорлупы кедровых орехов, залейте их спиртом или водкой на 1 см выше уровня скорлупы. Настаивайте 9 дней, процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, разведя в небольшом количестве воды. Курс лечения — 3-4 недели. Желательно провести 2-3 таких курса с перерывами между ними в месяц.

● **Если болит печень,** залейте 30 г измельченного корня щавеля 6 стаканами воды, кипятите на маленьком огне 1 час, настаивайте 45 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Только щавель нужно употреблять до июля, так как потом в нем накапливается большое количество щавелевой кислоты.

МИР комфорта

Отправка заказов в течение 4 дней!
@ www.mir-comf.ru

Инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-насадка обеспечит:
- естественную вентиляцию и увлажнение;
- **автоматический переворот яиц** (каждый час);
- оптимальную температуру.

Гарантия 12 мес. Пр-во Россия.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. Срок службы 10 лет.

Надоела ручная стирка?

С ультразвуковой стиральной машинкой «Золушка» вы забудете об утомительной стирке вручную. Золушка не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, не шумит и **не требует водопровода!**

Незаменима для тех у кого болят руки после стирки.

Приобретите «Золушку» и получите гарантию на 18 месяцев!

20 Вт, 200 гр. Пр-во: Россия. Срок службы 10 лет.

Цена: 1640 руб.
за 1 шт., 1540 руб. от 2 шт.

Новинка! Золушка-Стерео с двумя излучателями за **1840 руб.**

Маленький размер груди?

Увеличить грудь без таблеток, кремов и операций поможет миостимулятор для груди.

Он: - **увеличит объем груди за 30 дней**;
- приподнимет обвисшую, потерявшую форму грудь;
- сделает грудь упругой;
- восстановит грудь после беременности.

Используйте этот шанс!

Проверено 7-летним опытом работы!

Гарантия 3 мес. Срок службы 3 года. Пр-во: КНР по заказу ООО «Мир комфорта» Остерегайтесь подделок!

Цена — 1890 руб.

Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо.

С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 20 м!** Звуки передаются без искажений.

А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!

Гарантия 1 год. Пр-во КНР.

Цена — 1530 руб. Работает от батареек

РЕКЛАМА 90575

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 8.00 до 21.00 по тел.: **8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ);** 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Гарантия качества! Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. **Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!** (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей») **Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!**

ОГРН 1074345028010, ООО «Мир комфорта», г. Киров, ул. Воровулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован! Реклама

На приёме у акушера-гинеколога

Наши бабушки не боялись «переносить» будущего ребёнка

Что такое перенашивание беременности и опасно ли оно для будущего ребенка? Наши бабушки и мамы не обращали на это внимания: когда родятся, тогда родятся. А теперь беременных, бывает, заставляют рожать, не дожидаясь, когда начнутся роды.

Светлана Н., Рязанская обл.

Увеличение продолжительности беременности может привести к рождению крупного малыша. Судить о том, перенашиваете ли вы, может только врач. Тут есть нюансы, о которых не помешает узнать побольше, но ставить самой себе диагноз ни в коем случае нельзя!

Существует так называемое пролонгирование беременности (у женщин с длинным менструальным циклом), когда беременность длится дольше, чем 40 недель, но признаков перенашивания у ребенка нет. Пролонгированной считается беременность, которая продолжается дольше нормальной физиологической на 10-14 дней и заканчивается рождением здорового малыша без признаков перенашивания и старения плаценты.

При истинном перенашивании отмечаются более крупные размеры плода, старение плаценты. Кости черепа ребенка становятся плотнее, швы и роднички — менее широкими и растяжимыми, что может осложнить течение родов. Пуповина при значительном перенашивании становится дряблой, а количество околоплодных вод уменьшается. Это приводит к ухудшению внутриутробного состояния малыша, появлению хронической гипоксии (нехватки кислорода). Гипоксия может сопровождаться расслаблением сфинктера прямой кишки и выделением в околоплодные воды мекония. Это в свою очередь становится причиной попадания мекония в дыхательные пути. Возможны различные легочные осложнения, поражения головного мозга, родовые травмы.

Однако истинное перенашивание встречается очень редко, и настраиваться на худшее не стоит. Вот что нужно сделать обязательно — так это пройти всестороннее обследование и сдать анализы.

Н. И. Мельникова, врач-гинеколог

Авторитеты дают советы

Выкидыш

Потеря желанной беременности — стресс для женщины. Что необходимо предпринять, чтобы избежать трагедии? На вопросы читателей «Айболита» отвечает кандидат медицинских наук, врач акушер-гинеколог высшей категории Елена Викторовна Виноградова.

— Женщина перенесла выкидыш. Как быстрее психологически реабилитироваться?

— Не нужно зацикливаться на неудаче. Лучше собраться с духом для новой попытки. Многое, безусловно, зависит от мужа, родителей и друзей, которые помогут пережить несчастье. Поддержка близких даст новые силы и новые надежды.

— Когда можно планировать следующую попытку материнства?

— Не раньше чем через год. За это время организм полноценно восстановится. Но потратить его нужно с пользой. В первую очередь надо пройти обследование и разобраться в причине неудачи. Если возраст поджимает и вы не можете упускать драгоценное время, то подождите хотя бы 3-4 месяца и повторите попытку.

— Надо ли при этом менять свой образ жизни?

— Нет, резко менять повседневный ритм жизни, поведение и привычки не нужно. Но необходимо вести активный образ жизни — прогулки, плавание, нетяжелые физические упражнения. За месяц до беременности начните прием поливитаминов. Дополнительно к ним добавьте витамин Е и фолиевую кислоту.

— Какова самая распространенная причина потери беременности?

— Как правило, аборты. При выполнении этой операции насильственно расширяют канал шейки матки. В результате мышечные волокна шейки матки травмируются, и на их месте образуются грубые рубцы. При наступлении последующей беременности шейка матки не удерживает плодное яйцо, и беременность прерывается.

— Есть ли выход в этой ситуации?

— Если угроза прерывания беременности выявлена до 18-20 недель, то ее еще можно попытаться спасти. Сохранить беременность поможет наложение специального шва на шейку матки. Но эта процедура выполняется, если у беременной нет никакой инфекции. И даже в этом случае за 2-3 дня до процедуры назначаются антибиотики. Например, офлоксин, метронидазол или цефазолин. И принимать их необходимо еще в течение нескольких дней после «ушивания». А сам шов удаляют непосредственно перед родами.

Кроме этого, существуют специальные пластиковые кольца с бактерицидным покрытием, которые также служат для поддержания шейки. Их удалять намного проще, но они часто соскальзывают и требуют повторной установки.

В этот период важно как можно больше лежать. При этом под ноги необходимо положить подушку, чтобы они находились на возвышении. Исключить также физические нагрузки и стрессы.

— Кто еще, кроме женщин, сделавших аборт, входит в группу риска?

— Женщины, перенесшие внематочную беременность, и те, у кого беременность замерла в самый последний момент, и на свет появился мертвый ребенок.

Частые инфекционные и вирусные заболевания половой системы — также нередкая причина выкидыша. Вообще, любой хронический недуг может плохо действовать на развитие беременности. Поэтому если вы планируете в ближайшее время забеременеть, то не забудьте пройти обследование.

Еще один фактор риска — возраст женщины. Желательно родить первого ребенка до 30 лет.

Препятствием для вынашивания младенца могут стать некоторые анатомические особенности женского организма, например двурогая и седловидная матка, а также спайки внутри полости матки, образующиеся после воспалений, и врожденная перегородка, которая как бы разделяет ее изнутри.

В такой ситуации врач может предложить вам пройти так называемую гистеросальпингографию, или ГСГ. Если ГСГ показывает, что есть проблемы, то устранить их можно с помощью лапароскопии или гистероскопии. Чтобы не тратить время, врач сразу может предложить вам такую диагностическую процедуру. В ходе операции можно убрать спайки и очаги эндометриоза, который тоже является одной из частых причин прерывания беременности. Большая миома матки также препятствует нормальному развитию беременности.

Среди причин невынашивания плода немаловажную роль играют сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, нарушения менструального цикла.

— Какие обследования стоит пройти женщинам, у которых был выкидыш?

— Необходимо пройти эндокринологическое обследование, сдать анализы крови на гормоны. Анализ на прогестерон сдают во второй фазе менструального цикла. Также нужно исследовать кровь для определения уровня глюкозы.

Сдайте кровь и на так называемые антифосфолипидные антитела. Эти вещества образуются в организме женщины в ответ на беременность. Они воспринимают плод как чужеродный объект, что приводит к выкидышу.

— Допустим, женщина прошла все исследования, подлечилась и забеременела вновь. Как себя вести, чтобы не допустить повторения случившегося?

— С самых ранних сроков надо начать прием витаминов. Еще лучше, если вы станете принимать их заранее. Для этого подойдут специально разработанные для беременных витаминные комплексы — такие, как «Элевит», «Прегнавит» или «Материна».

Будьте бдительны: знайте, если с самого начала беременности появляются тянущие боли внизу живота, то это свидетельствует об угрозе ее прерывания. Помните, что повторный выкидыш гораздо чаще встречается у женщин, с которыми уже случалась эта неприятность.

Срочно обратитесь к врачу, если заподозрили неладное.

Британские медики советуют отказаться от видеосъемок плода во время УЗИ — это увеличивает время процедуры и вредно для ребенка.

«Как же мне дурно!»

Тошнота по утрам случается примерно у 70% беременных, а рвота — почти у каждой второй.

Если это происходит не больше 2-3 раз в сутки, не сопровождается отсутствием аппетита и невозможностью проглотить хоть что-нибудь из пищи, это состояние называется не токсикозом, а адаптацией организма к беременности. Если же тошнота и рвота возникают чаще 3 раз в день, пропадает желание есть, женщина начинает быстро терять вес, значит, она столкнулась с самым настоящим токсикозом. Обычно он начинается через неделю после задержки менструации и длится до 12-16 недель беременности.

Недомогания бывают легкие, средней и тяжелой степени. В первом случае рвота повторяется 3-5 раз в сутки, чаще после еды, не отражается на состоянии будущей мамы и проходит ко второму-третьему месяцу беременности. При средней и тяжелой степени рвота случается до 10-20 раз в сутки, появляется слабость, учащается сердцебиение, снижается давление, кожа становится сухой и дряблой, уменьшается количество выделяемой мочи — это требует вмешательства врача.

Цифры и факты

- ПРИМЕРНО 6-7 МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ МЛАДЕНЕЦ МОЖЕТ ДЫШАТЬ И ГЛОТАТЬ ОДНОВРЕМЕННО. ДЕТИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА И ВЗРОСЛЫЕ ЛЮДИ ЭТОГО НЕ МОГУТ.
- 220 КГ ПОДГУЗНИКОВ ИСПОЛЬЗУЕТ РЕБЕНОК ЗА 2,5 ГОДА, ПОКА НЕ НАУЧИТСЯ ПРОСИТЬСЯ НА ГОРШОК.
- МАЛЫШ, НАХОДЯЩИЙСЯ НА ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ, ДО 6 МЕСЯЦЕВ НЕ НУЖДАЕТСЯ В ДОПАИВАНИИ.

Зубы и беременность

БОЮСЬ НАРКОЗА...

У меня 24 недели беременности. Два зуба мудрости с дырками лечить никто не берется. Говорят, надо удалять, но меня они не беспокоят. Стоит это сейчас делать? Вспоминаю, когда удаляла первый зуб мудрости: наркоз был сильный, и три шва наложили, потом 2 недели разговаривать не могла, и боль была ужасная, пила обезболивающие таблетки. Боюсь, что в таком положении я не перенесу подобного, что уж говорить о ребенке. Что посоветуете?

Алина, Хабаровск

Если уж вы не удалили эти зубы до беременности, лучше это сделать сейчас: второй триместр — наиболее оптимальное для этого время. Выберите клинику, где есть специализированная помощь для беременных (иногда прибегают к так называемому временному пломбированию). Если оставить все как есть, зубы могут разболеться перед самыми родами, это более опасно для вас и малыша. Однако удаление переносят на послеродовой период. В любом случае нужно посоветоваться со стоматологом и гинекологом и принять наиболее правильное решение.

ДЫРКА В ЗУБЕ МУДРОСТИ...

У меня 9-я неделя беременности. Начал беспокоить зуб мудрости — в нем дырка. Говорят, нужно удалять, но это же с анестезией, и потом будет боль, но лечить-то надо! Как это повлияет на ребенка? Что делать, как быть? До беременности лечила зубы, но о зубе мудрости и дырке в нем никто ничего не говорил.

Вера Константинова, Ульяновск

Дело в том, что зубы мудрости поражаются очень быстро. Кариес может появиться буквально за несколько недель. Оставлять невылеченным зуб тоже нельзя, зубная боль и инфекция не менее вредны для малыша, чем стоматологические вмешательства. Поэтому обратитесь в стоматологическую клинику, где оказывают специализированную помощь беременным женщинам. Наиболее оптимальные сроки — с 10-й по 20-ю неделю. Тщательно ухаживайте за полостью рта, устраняйте главную причину заболеваний зубов и десен — бактерии зубного налета.

А МОЖЕТ, ЛУЧШЕ ПОДОЖДАТЬ?

Стоит ли удалять восьмой кариозный зуб на 5-й неделе беременности или лучше подождать более позднего срока? Что опаснее: очаг инфекции в организме (кариес) или стресс, полученный во время удаления зуба? Какой препарат лучше использовать для анестезии?

Ольга, Нижний Новгород

Безусловно, инфицированный зуб более опасен, чем вмешательство, и для вас, и для малыша. Наиболее оптимальными сроками для посещения стоматолога являются недели с 10-й по 20-ю. Для анестезии лучше всего подойдет «Ультракаин» как наиболее эффективный и безопасный.

Е. В. Зайцев, стоматолог

Знаете ли вы, что...

● Употребление в пищу жирной рыбы во время беременности благотворно сказывается на остроте зрения будущего ребенка. Причиной тому являются вещества, находящиеся в рыбьем жире, — они ускоряют созревание головного мозга малыша.

● По пульсу можно определить пол будущего ребенка при условии, что нет проблем со здоровьем. Если частота пульса беременной женщины нормальная, но биение ощущается сильнее под безымянным пальцем на запястье правой руки, родится мальчик, а левой — девочка.

● В Симферополе вскоре появится возможность родить не на больничной койке, а в джакузи. Специальный мини-бассейн уже устанавливают в городском роддоме №1. Медики обещают, что эта услуга будет доступной для всех желающих. Однако будущие мамы должны будут пройти обязательные курсы специальной подготовки: вдруг роженица плавать не умеет.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Такая история

Сначала у дочки покраснели щёки...

ДОЧКЕ БЫЛО 1,5 ГОДА, КОГДА ОНА ЗАБОЛЕЛА ДИАТЕЗОМ. КАК ОН НАЧИНАЛСЯ?

Сначала покраснели щечки. Мы с мужем испугались, вызвали врача. Врач сразу поставил диагноз, но особенного лечения не предложил. Назвал лишь причину — неправильный обмен веществ, аллергия на какие-то продукты, и не только на продукты. Дальше — хуже. На ладонях с тыльной стороны появилась краснота, кожа стала чесаться. Ребенка положили в больницу, посадили на строгую диету: под запретом сладкое, цитрусовые, молочное. Всем детям сварят кашу на молоке, моей — на яблочном соке — кислятина. Дочка похудела на 1,5 кг. Таблетки не помогали, и я попросила выписать нас домой, мол, долечиваться будем дома. Малышку купали в череде, ограничивали аллергенные продукты, но ничего не помогало. Болячки расползались выше по рукам, может, уже и экзема была. Вся голова покрылась коркой, тело стало шероховатым, бугристым и сильно чесалось. Ребенок ночами плохо спал.

Пришло лето. Решили поехать в отпуск в деревню, в Липецкую область, к маме. Может, на природе, на солнышке будет лучше?! Живем-то мы на Севере — в Мурманске, солнца мало, лето короткое. Мы побывали во всех поликлиниках, обращались в кожный диспансер, к травникам. Ни примочки, ни болтушки не помогали. И ребенок, и мы, взрослые, измучились уже. Больше всех, конечно, досталось ребенку. Ездили и в автобусах, и в пригородных поездах. Жара, народ... И вот возвращаемся как-то домой в автобусе, рядом женщина спросила, что с девочкой, и посоветовала съездить в Липецк к женщине, у которой сын болел диатезом, у него было поражено все тело. Мол, полегчало мальчику, вот и спросите, чем лечат его.

Поехала. Встретили меня радушно, даже мази дали с собой — маленький пузырек. Я намотала вату на спичку, окунула в мазь и нанесла ее на болячки. И что вы думаете? Ребенок впервые уснул спокойно, меньше стал чесаться. Смазывала тело днем и на ночь. Жидкость была темного цвета, с неприятным запахом, белье не отстирывается. Называется этот препарат фракция АСД, и давал мазь колхозный ветеринар. Тело малышки очистилось, а она все просит, смажь, мол, еще. Я делала вид, что смазываю. Как я радовалась, что избавила наконец дочку от страданий!

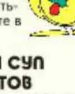
Милые мамы и папы, бабушки и дедушки, не запускайте диатез у ваших детей и внуков.

P. S. Когда мы с дочкой вернулись из деревни, показались участковому педиатру, она удивилась: «Неужели вылечились?» Оказывается, доктора не знают об этом препарате. АСД, третья фракция, сделана на основе березового дегтя.

Александра Иосифовна Медведева, Мурманск

У МАЛЫША КРАПИВНИЦА

Поможет чесночная мазь. Мелко нарежьте головку чеснока, положите в эмалированную кастрюлю, залейте 2 стаканами кипятка, доведите до кипения и варите, пока объем не уменьшится вдвое. Процедите и смешайте со стаканом горячего растительного масла. Добавьте размягченный пчелиный воск до густоты сметаны. Мазью смазывайте больные места 2 раза в день. Параллельно делайте ребенку ванночки: по 2 ст. ложки листьев крапивы и бузины залейте 1 л кипятка, дайте настояться полчаса и вылейте в ванну.



ЦЕЛЕБНЫЙ СУП ОТ ГЛИСТОВ

Многие дети страдают от глистов. Этот супчик поможет очистить организм и выгонит непрошеных гостей. Очистите 8-10 зубчиков чеснока, нарежьте тонкими ломтиками и обжарьте на сковороде на растительном масле до золотистого цвета. Следите, чтобы не сжечь! В кастрюлю налейте 1 л холодного молока, добавьте обжаренный чеснок, поставьте на плиту, доведите до кипения. Снимите с огня и влейте, помешивая, два куриных желтка. Отдельно поджарьте гренки и подайте их с супом.

Для молодых мам

● Алкоголь даже в малых количествах проникает в грудное молоко, а при употреблении в большом количестве может вызвать алкогольное отравление у крохи. В небольших дозах приводит к торможению развития физических и умственных способностей малыша.

● Иногда пища, которую ест мама, сказывается на вкусе грудного молока. И это может не понравиться крохе, он будет капризничать. Поэтому на время грудного вскармливания исключите из своего рациона специи, лук, чеснок, маринады, копчености — их вкус в маминем молоке часто не нравится малышам.

● При гнойном мастите прикладывайте к груди компресс из мякоти тыквы, сваренной в небольшом количестве молока. Тыкву надо варить до тех пор, пока смесь не загустеет. Перед прикладыванием припарку посыпьте сахаром — тогда она будет хорошо вытягивать гной.

Полезная забава — *Советы логопеда*

Исправляем звуки «р», «рь»

Используя скороговорки для развития речи, можно исправить неправильное произношение звуков.

Дети очень любят скороговорки, поэтому как можно чаще заставляйте произносить их, причем в разных темпах: медленно, чуть быстрее и очень быстро. Важно следить за четкостью произношения каждого звука, особенно того, который пока не удается произнести правильно. Скороговорки и чистоговорки можно проговаривать разными способами.

* Дайте ребенку в руки мяч, и пусть он ритмично подбрасывает его и ловит руками, проговаривая скороговорку или чистоговорку. Подбрасывать и ловить мяч можно на каждое слово и на слог.

* Пусть ребенок проговорит скороговорку, перебрасывая мячик из одной руки в другую.

* Проговорить скороговорку можно, прохлопывая ритм ладошками.

* Предложите ребенку проговорить скороговорку 3 раза подряд и не сбиться.

Скороговорки на проработку звуков «р», рь»

**Иван-болван молоко болтал, да не выболтал.*

**На дворе — трава, на траве — дрова.*

**Не руби дрова на траве двора.*

**Осип орет, Архип не отстает — кто кого переорет?*

**Осип осип, Архип охрип.*

**У Аграфены и Арины растут георгины.*

**На горе Арарат растет крупный виноград.*

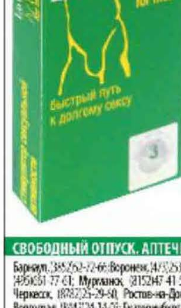
**Три сороки-тараторки тараторили на горке.*

И. Л. Ромашов, детский логопед

От редакции. О том, как исправить другие звуки, читайте в следующих номерах «Айболита».

LOVERON FOR MEN®

«ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН» (500 МГ) – БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ



Считается, что способность сохранять мужскую силу до преклонного возраста передается на генетическом уровне. Но если верить статистике, гены все больше подводят человечество: по данным ВОЗ, 40% мужчин, не достигших еще и 40 лет, страдают от проблем с потенцией.

Ухудшающаяся экология, стрессы, а также прогрессирующие сердечно-сосудистые, неврологические, эндокринные заболевания – всех причин, влияющих на этот процесс, и не перечислить. Что может противопоставить этому современная медицина? Есть ли средства, способные вернуть сильному полу заложенный в него природой потенциал, такие, чтобы действовали быстро, эффективно и не имели побочных эффектов, то есть были максимально безопасными? Существует множество лекарственных трав, издавна применяющихся целителями разных стран для мужчин. Природа сама подсказывает выход из положения. К таким травам относятся цистанхе солончаковая, дереза китайская, астрагал приподнимающийся, баросма березовая и другие.

В состав таблеток «Лаверон для мужчин» (500 мг) входят лекарственные травы, способствующие улучшению потенции. Препарат не оказывает побочного действия на сердечно-сосудистую систему и зрение. Совместим с алкоголем.

Действие «Лаверон для мужчин» (500 мг) начинается через 40-60 минут после приема и сохраняется на протяжении 6-8 часов. Выпускается в таблетках, по 1 и 3 таблетки в упаковке.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

СВОБОДНЫЙ ОТПУСК. АПТЕЧНЫЕ СПРАВОЧНЫЕ:
Справочная по Москве: 8 (985) 643-39-19, 8 (495)644-48-78.
Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru

Барнаул (3852)62-72-66; Воронеж (473)253-23-08; Астрахань (8512)63-05-30; Киров (8332)62-07-75; Красноярск (391)227-11-77; Краснодар (861)274-58-88; Москва (495)624-10-63, (495)651-77-61; Мурманск (8152)47-41-57; Новосибирск (383)201-13-13; Омск (3812)94-90-94; Пермь (342)261-51-12; Пенза (8412)64-14-01; Тверь (4822)43-07-77; Черкесск (8782)25-29-60; Ростов-на-Дону (863)290-35-05; Саратов (8452)57-17-33; Ставрополь (8652)75-75-22; Казань (843)273-70-00; Чебоксары (8352)57-45-03; Волгоград (8442)24-14-05; Екатеринбург (343)214-46-46; Йошкар-Ола (8362)41-28-71; Саранск (8342)25-02-83; Вологда (8001)00-02-11; Ижевск (3412)42-37-51.

Не является лекарством. БАД СГР №77.99.23.3.У.721.2.10 от 11.02.2010. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА

LOVERON FOR MEN
ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)

Стимулятор сексуальной активности!

При заказе 2 упаковок Loveron №3 духи с феромонами В ПОДАРОК*
ВНИМАНИЕ! Спецпредложение для читателей «Айболита»

* Акция действует до 01.10.2012.

123317, Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.

Я ЗАКАЗЫВАЮ:
упаковка Лаверон №1 (1 табл.)......шт.
упаковка Лаверон №3 (3 табл.)......шт.

Рекомендованная цена:
Лаверон №1 (1 табл.) – 455 рублей;
Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 рублей.

Кое-что новенькое

Минуты здоровья в школе

Во время уроков первоклассники Тамбовской школы спят: в кабинете релаксации царит приятный полумрак.

Малыши гурьбой забегают в кабинет, принюхиваются и радостно кричат: «О, сегодня у нас лаванда!» Толкаясь, снимают обувь и прыгают кто на диван, а кто самый шустрый — в мягкое кресло-грушу. Школьный психолог ставит приятную музыку, и ребята сразу же успокаиваются. Уроки здоровья ввели для того, чтобы дети отдыхали психологически. Такой отдых оберегает малышей от стрессов. Со следующего года такие же уроки введут и для старшеклассников, которым нужно готовиться к предстоящим экзаменам.

Для вас, мусью

10 полезных привычек

Самый главный ответчик за мужскую сексуальность — гормон тестостерон. Чтобы поддерживать его нужное количество, придерживайтесь этих правил.

1 Ложитесь спать не позднее 00.30 ночи и спите не меньше 7-8 часов. Именно в это время вырабатывается основное количество тестостерона, а самый пик приходится на 4-6 часов утра.

2 Старайтесь проводить за рулем не более 1,5-2 часов в день. Дело в том, что даже от легкой вибрации под сиденьем выработка тестостерона снижается.

3 Хотя бы раз в неделю ешьте морепродукты, особенно гребешки. Содержащиеся в них вещества подобны тестостерону. 150-200 г в неделю — и вы обеспечены дополнительной дозой мужских гормонов.

4 Следите за здоровьем сосудов. Ведь именно хорошая их наполняемость обеспечивает прилив крови туда, куда надо.

5 Меньше пива перед телевизором и каша на завтрак! Хотите всегда быть в сексуальной форме? Следите за объемом живота. Жир на талии — первый враг мужской состоятельности. Именно он подавляет синтез самых важных гормонов — гормона роста и гормона тестостерона.

6 Каждый день в меню должны быть зелень, по 2-3 свежих фрукта или овоща, 4-5 ягод чернослива или горсть орехов. А вот шашлыки и жирную баранью ногу отдайте врагу! Себе оставьте рыбу, говядину, телятину и немного хорошего сухого вина.

7 Чтобы быть всегда интересным для дам, продолжайте работать, пока вас силой не выгонят на пенсию (шутка). Любое безделье тормозит интеллектуальные процессы, снижает остроту ума, ухудшает память. И, что немаловажно, жутко портит характер. Брюзга и зануда невыносимы в любом общении, в том числе и в сексуальном. Человек в бездействии моментально стареет и становится развалиной.

8 Не пренебрегайте выходными и не берите работу на дом. Научитесь не грузиться рабочими проблемами вне офиса. Помните: большинство трудоголиков имеют проблемы в сексе.

9 Выбирайте такие физические нагрузки, после которых вы чувствуете прилив сил и бодрости.

10 Следите за собой, помните: убийственный запах пота отталкивает даже от самых крутых мачо.

Полезно знать

● **От аденомы предстательной железы** залейте 2 ст. ложки сухих измельченных корней лопуха большого 0,5 л кипяченой воды, варите 10 минут на слабом огне, настаивайте 3-4 часа. Процедите и пейте по 1/3 стакана за 20-30 минут до еды 3-4 раза в день. Отвар оказывает противовоспалительный и противоопухолевый эффекты.

● **От простатита** возьмите 400 г клубники, половину твердой груши, 1 спелый банан и 1 ст. ложку пивных дрожжей. Из клубники и груши отожмите сок. Добавьте к нему банан и дрожжи и миксером измельчите до однородной консистенции. Принимайте смесь по 1 стакану перед едой 3 раза в день.

● **При хроническом простатите** эффективны сидячие ванны: смешайте ромашку, шалфей, цветки липы (по 1 части) и сушеницу болотную (5 частей). 5 ст. ложек смеси залейте 3 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите и вылейте в таз. Принимайте сидячие ванны по 10-15 минут через день, после ванны отдохните 2 часа.

Не пустяк

Секса не было несколько месяцев

Может ли крайняя плоть усохнуть от недостатка секса? У меня это произошло после развода с женой. Секса не было несколько месяцев, и кожа на конце члена загрубела, сжалась, головка не открывается. С таким пустяком стесняюсь обращаться к врачам.

Олег, Воронежская обл.

Во-первых, это не пустяк, во-вторых, от недостатка секса такое произойти никак не может. Скорее всего, это последствия какой-то инфекции, протекающей бессимптомно (к примеру, молочницы), которой вас могла наградить жена перед разводом или еще кто-то. Возможно, есть и другие симптомы, но вы их не замечаете или не придаете значения. В любом случае срочно идите к урологу. Если вы очень стеснительный, можете ничего не говорить врачу, просто покажите ему пенис — он все поймет без слов.

Цифры и факты

■ В МАТКЕ ЖЕНЩИНЫ СПЕРМАТОЗОИД СПОСОБЕН ПРОЖИТЬ ДО 5 ДНЕЙ: ИМЕННО ПОЭТОМУ НЕЗАЩИЩЕННЫЙ СЕКС ОПАСЕН ДАЖЕ ДО ОВУЛЯЦИИ.

■ СРЕДНИЙ ОБЪЕМ СПЕРМЫ ЗА ОДНУ ЭЯКУЛЯЦИЮ — 1 ЧАЙН. ЛОЖКА (200-500 МЛН СПЕРМАТОЗОИДОВ).

Не ЭКО!

В японские центры искусственного оплодотворения недавно поступило новое приспособление для впрыскивания женщинам донорской спермы.

Прибор сделали в виде вибратора-фаллоимитатора. Но не простого. Внутри спрятаны электронная начинка, управляющая движениями-фрикциями, система подогрева и сам впрыскиватель эякулята. А также миниатюрная видеокамера, чтобы точнее выстрелить спермой. Однако самый удивительный атрибут — это специальный чип, который улавливает первые оргазмические сокращения матки. Именно от него поступает команда делать впрыск. За короткое время использования — 2 месяца — новинка успела поднять показатели успешных зачатий на 30%.

Сенсация

Сам себе доктор *Как ослабить зуд*

Диагноз — краурос вульвы

Мне 42 года. У меня сильный зуд в интимной области. Доктор поставил диагноз краурос вульвы. Что это такое и как лечиться?

Людмила, Клин

Коварство этого недуга в том, что внешне все выглядит благополучно — никаких проявлений. Единственное, что мешает жить — зуд, он постепенно усиливается. Причем даже при тщательном соблюдении гигиены. Затем на этом месте кожа теряет эластичность, становится сухой и легкоранимой. На ней легко возникают трещины и ссадины.

Обычно эта проблема встречается у женщин климактерического возраста. Дело в том, что во время менопаузы заметно снижается выработка женских половых гормонов, защищающих слизистые оболочки. Именно из-за этого слизистые истощаются и становятся очень хрупкими.

Первое, с чего надо начать, это ослабить зуд. Для этого используют препараты с противозудными компонентами, витамины для смягчения слизистых, гормоны, физиотерапевтические процедуры.

Хорошо помогают оливковое или персиковое масла. При воспалении эффективны гидрокортизоновая, преднизолоновая, фторокортовая мази, «Синалар». Подойдут эмульсии, антибактериальные препараты и эстрогены.

Заказать такое средство можно в аптеке или приготовить в домашних условиях. Для этого к 20 мл эмульсии добавьте 1 мл 0,1%-ного масляного раствора эстрадиола дипропионата или 1 мл 0,5%-ного масляного раствора фолликулина. Рекомендуется и экстракт алоэ. При необходимости врач назначает успокаивающие препараты — димедрол, кларитин, диазолин.

Важное значение имеет также режим питания. Необходимо исключить кофе, острые и маринованные блюда, алкогольные напитки, а также курение. Налегайте на овощи, фрукты, кисломолочные продукты и каши. На время придется воздержаться от половой жизни, длительных физических нагрузок, обильных застолий и длительного пребывания на солнце.

В последние годы получены хорошие результаты при применении лазера. Под его действием улучшается кровоснабжение тканей, уменьшается раздражение нервных окончаний и зуд. Красный лазерный свет обладает способностью ускорять заживление и восстановление пораженных тканей. Улучшая кровоток в сосудах и капиллярах, лазеротерапия прибавляет организму силы для борьбы с различными болезненными состояниями. А в сочетании с лекарственными препаратами этот эффект еще более выражен. Наиболее эффективным из лазерных аппаратов для лечения краурозa является гелий-неоновый лазер.

Во время сеанса лазером облучают определенные точки на поверхности пораженной кожи. Время воздействия — 4-5 минут на каждую точку. Число сеансов зависит от выраженности заболевания и может составлять от 12 до 16 процедур. Улучшение наступает уже на 5-7-м сеансе, когда, как правило, уменьшается зуд. Для того чтобы лечение было более успешным, в сочетании с лазеротерапией рекомендуется принимать никотиновую кислоту, витамин B_1, препараты кальция.

При краурозе также полезно санаторно-курортное лечение — морские купания, серные или радоновые ванны. Хорошего эффекта можно достичь с помощью сидячих ванн с раствором цинка сульфата — 1,5 г на ванну. При болезненных ощущениях смазывайте кожу анестезиновой пастой или 5-10% раствором новокаина.

Татьяна Никитенко, врач-гинеколог

ПРИ МАСТОПАТИИ РАЗВЕДИТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ В ПОРОШОК ЛИСТЬЕВ ЧИСТОТЕЛА В 2 ЧАЙН. ЛОЖКАХ ТОПЛЕНОГО МАСЛА И СМАЗЫВАЙТЕ БОЛЬНОЕ МЕСТО.

SOS

Обильные месячные...

За обильными месячными может скрываться маточное кровотечение. Это сигнал многих гинекологических заболеваний, таких как миома, аденомиоз, полипы, рак шейки матки и яичников, гормональные нарушения. Как не спутать такое кровотечение с менструацией.

В норме менструация приходит через 21-35 дней и продолжается 4-7 дней. Если прокладка или тампон полностью пропитываются кровью за один час или быстрее, речь идет о кровотечении. На него указывают и такие признаки:

* вам необходимо просыпаться ночью, чтобы поменять прокладку;
* менструация длится более 7 дней;
* во время менструации выходит много сгустков крови;
* менструация сопровождается сильными и постоянными болями внизу живота и в пояснице;
* сдали общий анализ крови, и у вас выявлена анемия при том, что других причин для нее нет.

Во всех этих случаях необходимо обследоваться у врача-гинеколога.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Каталог–2012

О ЧЁМ МЫ ПИСАЛИ В I ПОЛУГОДИИ. ПУБЛИКУЕТСЯ ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЕЙ.

Название заболевания	№ газеты / страницы
ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Анемия	**1** (12, 13), **2** (14), **4** (15), **5** (10), **8** (13)
Малокровие	**3** (14), **9** (12)
Густая кровь	**4** (4), **5** (7, 14), **7** (3), **10** (7)
Кровь из носа	**4** (4)
Как правильно сдавать анализ крови	**2** (4)
Авитаминоз	**1** (12), **4** (14), **9** (12)
Аллергия	**2** (14), **3** (15), **7** (2, 3), **8** (3), **10** (2, 4), **11** (2)
Плохая переносимость жары	**3** (15)
Сниженный иммунитет	**2** (14), **4** (14), **5** (15), **8** (2, 5), **9** (12)
Высокая температура	**2** (4, 14), **4** (14), **6** (6, 17), **8** (2)
Слоновость	**3** (5)
Быстрая утомляемость	**3** (15)
Слабость	**3** (14), **5** (15), **10** (14)
Ревматизм	**3** (8, 14, 15), **4** (3), **5** (4), **7** (2), **8** (6), **9** (3)
Упадок сил	**4** (15), **5** (15), **6** (6, 17)
Умственное переутомление	**9** (12)
Миозит	**2** (2), **9** (12), **10** (14)
Повышенный теплообмен	**5** (6)
Шишки после уколов	**1** (7), **10** (14)
Храп	**7** (2), **8** (6), **9** (12)
Доживем до ста лет	**4** (7)
Вредные лекарства	**10** (2)
Какие обезболивающие выбрать	**5** (7)
Покалывание в теле	**8** (6)
Алкоголизм	**7** (12)
Плохая память	**9** (12)
Если подавились	**2** (4), **5** (2)
Проглотил косточку	**8** (3)
Ксеростомия (сухость во рту)	**10** (7)
Метеочувствительность	**12** (2)
Воспаление слюнных желез	**12** (5)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От анемии	**7** (13), **10** (14)
Для разжижения крови	**5** (10)
Для повышения тромбоцитов в крови	**6** (13)
Для повышения иммунитета	**6** (17)
От аллергии на пыль	**2** (13)
От отека Квинке	**8** (4)
От миозита	**1** (4)
При ревматизме	**6** (4)
При ревматизме челюсти	**10** (6)
От алкоголизма	**5** (5), **9** (3)
От курения	**9** (3)
От водянки	**13** (7)
Если мерзнут ноги	**1** (13)
Уход за лежачими больными	**9** (6)
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА	
Аритмия	**2** (5), **6** (5), **7** (3, 5), **9** (13)
Брадикардия	**10** (4)
Мерцательная аритмия	**7** (5)
Стенокардия	**1** (5, 12), **2** (5), **4** (15), **7** (5)
Тахикардия	**6** (5), **7** (3), **10** (4)
Болезни сердца	**5** (5, 15), **6** (17), **7** (3), **9** (13), **10** (4)
Профилактика сердечных заболеваний	**9** (2)
Сердечники на даче	**7** (3)
Воспаление сердечной мышцы	**8** (4)
Укрепление сердечной мышцы	**2** (5), **8** (5), **9** (13), **10** (4)
Ноющая боль в области сердца	**8** (6)
Ишемическая болезнь сердца	**1** (12), **2** (5), **8** (12), **9** (2, 13), **10** (4)
Инфаркт миокарда	**1** (5), **9** (3)
Жара и инфаркт	**13** (3)
Предрасположенность к инфаркту	**2** (3)
Кардионевроз	**9** (13)
Одышка	**2** (5), **5** (6)
Сердечные отеки	**5** (10)
Валидол может навредить	**9** (2)
Стентирование	**10** (3)
Блюда для сердечников	**2** (17)
Лечебная диета для сердечников	**7** (12)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От одышки	**5** (6)
Для восстановления после инфаркта	**5** (10), **6** (5), **12** (2)
От аритмии	**5** (10)
От кардиопатии	**5** (10)
От перебоев в сердце	**10** (4)
Для укрепления сердечной мышцы	**5** (10), **13** (6)
Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний	**13** (3, 14)
При ишемической болезни сердца	**3** (3)
ЗАБОЛЕВАНИЯ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	
Атеросклероз	**1** (12), **4** (3, 14, 15), **6** (17), **7** (12), **10** (4)
Профилактика атеросклероза	**7** (5)
Атеросклероз сосудов головного мозга	**5** (4), **8** (12)
Высокий уровень холестерина в крови	**5** (14, 15), **7** (12), **8** (12)
Головная боль	**2** (14), **3** (14), **4** (14), **8** (13), **10** (3, 4)
Головокружение	**5** (4)
Гипертонические кризы	**2** (3), **3** (6)
Гипертоническая болезнь	**1** (5), **4** (4, 15), **6** (17), **7** (3, 4, 12, 13), **10** (4), **11** (9)
Скачки давления	**5** (7)
Повышенное давление	**3** (5, 6), **5** (7), **8** (4), **9** (2)
Шум в голове	**3** (14)
Шум и звон в ушах	**4** (6), **10** (4)
Склероз сосудов головного мозга	**10** (4)
Укрепление сосудов	**10** (4)
Улучшение работы сосудов головного мозга	**8** (13)
Вегетососудистая дистония	**10** (13)
Профилактика инсульта	**10** (4)
Первые симптомы инсульта	**8** (5)
Инсульт	**6** (5), **11** (6)
Восстановление речи после инсульта	**5** (6)
Онемение пальцев рук	**10** (7)
Мерзнут руки	**5** (7)
Синяки	**8** (13)
Почернение ногтя (гематома)	**8** (6)
Варикозное расширение вен	**1** (12), **3** (15), **4** (10, 15), **6** (6), **7** (2), **10** (4)
Варикозная болезнь рук	**1** (4)
Гангрена	**10** (4)
Тромбофлебит	**10** (4)
Трофические язвы	**10** (4)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От атеросклероза	**2** (15)
При гипертензионном синдроме	**4** (12)
От высокого давления	**2** (10), **8** (5), **10** (4), **11** (15), **13** (6)
От холестериновых бляшек в сосудах	**2** (3)
От гипотонии	**4** (7)
От головной боли	**8** (11)
От головокружения	**4** (6)
Для восстановления после инсульта	**1** (6), **4** (4), **6** (5)
Если мерзнут руки	**2** (15)
От варикозного расширения вен	**6** (4), **13** (7)
От трофической язвы	**7** (6)
От тромбофлебита	**12** (3)
ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА	
Ангина	**2** (10), **4** (3), **5** (4, 11), **6** (6), **8** (2), **10** (7)
Гнойная ангина	**1** (5)
Тонзиллит	**4** (10)
Ларингит	**4** (15), **5** (4), **7** (2), **8** (12)
Фарингит	**5** (4), **10** (3)
Боли в горле	**4** (6, 15)
Першение в горле	**5** (11)
Осипшее горло	**1** (12)
Ринит (насморк)	**1** (12), **2** (14), **4** (3, 15), **5** (3, 11), **7** (3)
Полипы в носу	**5** (5)
Гайморит	**2** (14), **3** (14)
Боли в ушах	**3** (14)
Кровотечение из уха	**4** (7)
Отит	**9** (4)
Шум в ушах	**12** (6)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От ангины	**4** (6)
От першения в горле	**8** (4)
От воспаленных гланд	**8** (4)
От гайморита	**5** (3), **6** (3), **7** (13)
От насморка	**10** (6)
От слизи в носоглотке	**1** (11)
От отита	**11** (15)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ БРОНХОЛЕГОЧНОЙ СИСТЕМЫ	
Бронхиальная астма	**2** (14), **4** (14, 15)
Гнойный бронхит	**4** (3)
Бронхит	**2** (14), **3** (14), **4** (15), **5** (3, 14), **6** (5), **8** (12), **9** (6, 13)
Болезни легких	**1** (12)
Кашель	**1** (5, 12), **2** (5, 14), **4** (3, 15), **8** (2, 12), **9** (6)
Пневмония	**4** (3), **5** (3), **8** (5)
Первые признаки пневмонии	**2** (2)
Профилактика туберкулеза	**9** (3)
Туберкулез легких	**1** (12), **4** (3, 14), **8** (4), **9** (3)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От кашля	**5** (13, 19), **6** (15), **9** (13)
От пневмонии	**6** (15)
При бронхите	**4** (6), **5** (13), **12** (4)
При туберкулезе легких	**1** (6)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	
Асцит	**5** (3)
Хронический гастрит	**3** (14), **5** (3), **10** (7)
Гастрит	**3** (4), **4** (14), **6** (7, 16)
Гастрит с повышенной кислотностью	**2** (5), **4** (6, 15)
Гастрит с пониженной и нулевой кислотностью	**4** (6)
Профилактика гастрита	**2** (14)
Низкая кислотность желудка	**2** (14)
Атония желудка	**5** (4)
Несваренье желудка	**5** (15)
Катар желудка	**9** (5)
Расстройство желудка	**2** (14), **3** (4)
Что вредно для желудка	**8** (5)
Диспепсия	**6** (7)
Язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки	**1** (12), **2** (14), **3** (9), **4** (3, 7, 14, 15), **5** (3, 4, 15), **6** (7), **7** (3, 13), **8** (4), **10** (14)
Язва толстого кишечника	**3** (9)
Воспаление кишечника	**9** (12)
Вздутие кишечника	**1** (5)
Ленивый кишечник	**1** (12)
Спазмы в кишечнике	**5** (4)
Долихосигма	**8** (3)
Колит	**3** (9), **5** (3, 4), **6** (7), **8** (5), **9** (3)
Энтероколит	**1** (12), **9** (3)
Язвенный колит	**10** (4)
Изжога	**1** (12), **2** (14), **3** (9), **4** (14), **6** (7, 15), **7** (3, 12), **8** (13), **10** (4)
Непроходимость кишечника	**2** (5)
Дисбактериоз кишечника	**5** (3)
Расстройство кишечника	**9** (3)
Понос	**2** (14), **7** (2), **9** (12)
Запор	**2** (5, 14), **3** (9, 14), **4** (6), **6** (16), **7** (4), **9** (7), **10** (4)
Геморрой	**4** (14), **9** (6), **10** (4)
Анальная трещина	**3** (4)
Парапроктит	**13** (7)
Причины тошноты	**13** (7)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При воспалении слизистой пищевода	**1** (11)
От изжоги	(13)
От отрыжки	**6** (7)
При нулевой кислотности желудочного сока	**3** (8)
От язвенной болезни желудка	**6** (4), **8** (13), **11** (7), **12** (15), **13** (7)
При болях в желудке	**6** (15)
От колита	**4** (15)
От полипов в желудке	**2** (10)
От полипов в кишечнике	**8** (4)
Для нормализации стула	**6** (7)
От запора	**3** (3), **5** (19), **7** (13)
От недержания газов	**4** (13), **5** (13)
От геморроя	**1** (5), **2** (10), **7** (13), **8** (3, 11), **9** (3), **12** (8, 5)
От поноса	**1** (11), **5** (19)
От парапроктита	**8** (4), **9** (11)
От гастрита	**11** (3)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ	
Заболевания печени	**2** (14), **3** (14), **4** (14), **6** (2), **11** (15)
Заболевания желудка	**13** (14)
Печеночные колики	**6** (5)
Воспаление печени	**4** (15)
Киста в печени	**9** (4)
Холецистит	**1** (12), **3** (14), **5** (3, 4), **7** (3)
Холангит	**3** (14)
Лямблии в печени	**4** (14), **8** (4)
Панкреатит	**1** (12), **6** (7), **10** (6)
Лечебное меню при заболеваниях желчного пузыря	**1** (14)
Дискинезия желчевыводящих путей	**3** (7)
Желчно-каменная болезнь	**1** (12), **3** (14), **4** (14), **7** (4), **8** (6), **9** (7)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При боли в печени	**4** (6), **11** (15)
При хроническом гепатите	**2** (4)
При циррозе печени	**2** (4), **3** (11)
От пятен на теле при больной печени	**6** (10)
Для нормализации функций печени	**7** (8)
Для восстановления печени после алкоголизма	**7** (6)
От полипов в желчном пузыре	**2** (10)
При застое желчи	**6** (3)
При боли в поджелудочной железе	(13)
При панкреатите	**4** (10), **6** (13), **9** (3)
ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	
Мигрень	**3** (4), **7** (2, 3), **9** (2)
Бессонница	**1** (12), **3** (14, 15), **8** (12)
Нарушения сна	**5** (4)
Заикание	**1** (5)
Невралгия	**3** (14), **4** (4)
Нервные заболевания	**1** (12)
Нервная возбудимость	**2** (15)
Нервные расстройства	**3** (15), **5** (4)
Депрессия	**6** (6)
Невроз	**5** (4), **11** (3)
Воспаление седалищного нерва	**5** (4)
Сотрясение головного мозга	**1** (3)
Рассеянный склероз	**4** (3)
Судороги рук и ног	**3** (14), **4** (15), **8** (13)
Шизофрения	**9** (6)

Название заболевания	№ газеты / страницы
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При болезни Паркинсона	**1** (6)
От булимии	**5** (13)
От бессонницы	**6** (4), **8** (11)
От мигрени	**8** (11)
От депрессии	**3** (11)
От нарушений вестибулярного аппарата	**8** (11)
От ночных кошмаров	**4** (12)
От опоясывающего лишая	**3** (11), **4** (12), **5** (12, 13), **6** (13), **7** (11), **8** (11)
Для восстановления после паралича	**8** (6)
При воспалении седалищного нерва	**8** (6)
От судорог ног	**10** (6)
ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	
Болезни почек	**1** (12)
Пиелонефрит	**1** (12), **10** (14)
Как сохранить почки здоровыми	**13** (7)
Киста в почке	**9** (6)
Песок в почках	**9** (6), **10** (15)
Почечные отеки	**1** (12), **4** (15), **5** (10)
Мочекаменная болезнь	**1** (5), **5** (4), **8** (13), **9** (4, 6, 7), **10** (5), **10** (15)
Цистит	**1** (12), **3** (5), **4** (3, 10), **5** (4), **9** (6, 7)
Воспаление мочевого пузыря	**5** (15)
Задержка мочи	**6** (15)
Кровь в моче	**10** (5)
Туберкулез почки	**11** (4)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От кисты на почке	**2** (10), **3** (15)
От почечных колик	**3** (15)
От цистита	**2** (11), **8** (13), **9** (11), **11** (3)
От камней в почках	**13** (14)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	
Артрит	**4** (3), **5** (15), **10** (7)
Полиартрит	**5** (4)
Артроз	**1** (12)
Остеоартроз	**9** (4, 5)
Остеопороз	**8** (13)
Остеохондроз	**3** (8), **4** (3), **6** (4, 6)
Отложение солей	**1** (12), **2** (14), **5** (4)
Радикулит	**1** (12), **3** (14), **4** (3, 15), **5** (5), **6** (6), **10** (7)
Боли в спине, пояснице	**2** (14), **7** (12)
Берегите спину на даче	**9** (2)
Боли в коленях	**3** (6)
Застуженные суставы	**1** (13)
Боли в суставах	**1** (7, 12), **4** (6), **5** (4), **6** (5), **7** (4), **8** (4, 6)
Вывихи	**1** (3)
Переломы, ушибы, растяжения, шишки	**1** (3), **4** (7, 15), **8** (13), **10** (7)
Шишки на ногах	**8** (12)
Перелом шейки бедра	**2** (5)
Пластина после перелома	**4** (7)
Плоскостопие	**12** (7)
Болят икры ног	**10** (3)
Немеют ноги	**10** (4)
Остеомиелит	**4** (7)
Остеома	**2** (5)
Остеохондрома	**2** (5)
Грыжа межпозвонковых дисков	**5** (5)
Онемение рук	**7** (2)
Боль после ампутации	**4** (7)
Пяточные шпоры	**1** (5)
Травмы лодыжек	**13** (7)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Травма спинного мозга	**13** (8-9)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При полиартрите	**6** (4)
При ревматоидном артрите	**6** (4)
При артрозе	**3** (8)
При отложении солей в суставах	**5** (4), **6** (4)
Восстановление после перелома позвоночника	**6** (15)
От болей в копчике	**6** (13), **7** (11)
При больных суставах	**3** (15), **4** (6, 15), **5** (14), **6** (3, 4), **9** (11), **11** (3)
При воспалении суставов больших пальцев ноги	**2** (10)
После перелома шейки бедра	**2** (13)
После перелома ноги	**12** (7)
Упражнения от грыжи Шморля	**5** (11)
От шишек на ступнях	**5** (4)
При воспалении щиколоток	**7** (13)
От свища на копчике	**4** (13), **6** (13)
От пяточной шпоры	**2** (3), **6** (17), **9** (3)
От болей в ногах	**13** (4)
От болей в локтях	**13** (4)
НАРУШЕНИЯ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ	
Снижение аппетита	**1** (12)
Лишний вес	**1** (13), **2** (14), **5** (15), **6** (2), **8** (13)
Ожирение	**2** (14), **3** (14)
Плохой обмен веществ	**4** (3)
Алопеция	**4** (3), **5** (15, 20)
Подагра	**2** (14), **3** (8, 15), **5** (4), **7** (2), **9** (3, 4)
Повышенная потливость	**6** (6), **8** (6)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При нарушении обмена веществ	**2** (10)
От лишнего веса	**7** (3)
От подагры	**4** (6), **5** (4), **7** (13)
БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ	
Болезни щитовидной железы	**4** (6, 15), **8** (12)
Базедова болезнь	**12** (6)
Киста на щитовидной железе	**10** (3)
Диффузный зоб	**8** (12)
Узловой зоб	**3** (6), **8** (12)
Ком в горле	**10** (3)
Гипотериоз	**10** (15)
Щитовидка: жизнь после операции	**11** (5)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От зоба	**5** (3)
От увеличения щитовидной железы	**8** (4)
От узлов на щитовидке	**11** (4)
ДЛЯ ТЕХ, У КОГО САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	
Диабет	**1** (12), **2** (14), **4** (14), **7** (4), **9** (5)
Инсулинозависимый диабет	**10** (4)
Высокий сахар в крови	**4** (15), **6** (16), **10** (15)
Первые симптомы диабета	**4** (5)
Боли в сердце при диабете	**4** (5)
Сахар в моче при диабете	**4** (5)
Раны на ногах при диабете	**4** (5)
Переломы при диабете	**4** (5)
Как рассчитать дозу инсулина	**3** (6), **4** (5)
Мед при диабете	**3** (6)
Меню для диабетиков, страдающих ожирением	**10** (15)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Нормализация обмена веществ при диабете	**3** (6)
Язвы и раны при диабете	**3** (6)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Для понижения сахара	**1** (11), **3** (6), **4** (5), **6** (15), **13** (7, 14)
При диабете	**1** (11), **10** (14)
Упражнения при диабете	**3** (6)
От ранок и трещин при диабете	**3** (6)
От трофической язвы при диабете	**4** (5)
ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Онкологические заболевания	**4** (14)
Профилактика рака	**8** (12)
Опухоли	**10** (4)
Лимфогранулематоз	**1** (7)
Рак простаты	**2** (7)
Спасет ли ПСА от рака простаты?	**7** (9)
Рак миндалин	**5** (5)
Травы от рака	**12** (3)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От базалиомы	**6** (14)
При раке носоглотки	**5** (12)
При раке щитовидной железы	**7** (11)
При онкологических заболеваниях	**6** (14), **9** (4)
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Простуда	**2** (2, 10, 14), **4** (3), **5** (14, 15), **6** (5, 17), **9** (6)
Грипп	**5** (3, 15)
Осложнения после гриппа	**4** (3)
Профилактика вирусных инфекций	**7** (4)
Герпес	**4** (6), **12** (6)
Герпес на интимном месте	**1** (9)
Болезнь Боткина	**3** (14)
Гепатит	**1** (12), **4** (15)
Бруцеллез	**9** (13)
Кожные инфекции	**5** (15)
Микоз	**3** (14)
Мононуклеоз	**12** (11)
Педикулез	**6** (3)
Дизентерия	**9** (3)
Глистные инвазии	**1** (12), **8** (13)
Грибок в паху	**8** (6), **9** (3, 7)
Грибок на ногах	**5** (11), **6** (4, 16), **9** (3, 7)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От простуды	**2** (15), **4** (15)
От герпеса на губах	**2** (10)
От кандидоза	**1** (6), **9** (11)
От глистов	**9** (11)
От чесотки	**9** (11)
От грибка на ногтях	**6** (4)
От грибка	**6** (13)
Заболевания глаз	
Астигматизм	**3** (15)
Бельмо на глазу	**3** (3)
Помутнение роговицы	**3** (3)
Глаукома	**6** (3)
Конъюнктивит	**3** (15), **9** (3, 6), **10** (14)
Катаракта	3(15), **7** (6)
Профилактика катаракты	**9** (6)
Укрепление зрения	**3** (14), **6** (17), **9** (5)
Лечебная гимнастика для глазных мышц	**9** (5), **13** (5)
Дальнозоркость	**9** (5)
Усталость глаз	**9** (6)
Боли в глазах	**10** (3)
Лечебная гимнастика при косоглазии	**10** (6)
Вредны ли цветные линзы	**9** (5)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Как правильно ухаживать за очками	**9** (4)
Как заботиться о зрении	**13** (5)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От блефарита	**6** (15)
При глаукоме	**3** (8)
От ячменя	**6** (15)
От катаракты	**6** (4)
От куриной слепоты	**13** (5)
От слезотечения на ветру	**13** (5)
СТОМАТОЛОГИЯ	
Глоссит	**3** (2)
Воспалительные заболевания полости рта	**2** (14), **9** (3)
Кариес	**1** (12), **2** (4), **3** (7)
Зубная боль	**2** (3, 4), **3** (14)
Неприятный запах изо рта	**2** (4), **5** (15)
Кровоточивость десен	**4** (14)
Боль в десне после удаления зуба	**4** (7)
Воспаление десен	**2** (4), **4** (7)
Гингивит	**5** (3)
Пародонтоз	**1** (12), **5** (3, 4)
Что разрушает зубы	**6** (4)
Сухая лунка после удаления зуба	**3** (7)
Укрепление зубов и десен	**7** (13)
Стоматит	**4** (7, 15), **5** (3, 4)
Заеды	**4** (7), **8** (13)
Съемные протезы	**12** (5)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От пародонтоза	**3** (11)
От флюса	**4** (6)
От глоссита	**4** (13)
Язык горит огнем	**4** (13)
От зубной боли	**8** (13)
От запаха изо рта	**4** (13)
КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	
Атерома	**2** (5)
Кератома	**2** (5)
Хейлит (воспалительное заболевание губ)	**3** (2)
Жировики	**1** (13)
Порезы, раны	**4** (3, 14), **6** (6), **7** (2), **9** (3)
Гнойные раны, нарывы	**1** (12), **3** (7), **5** (3), **6** (6, 17), **8** (13)
Заноза	**2** (4)
Бородавки	**4** (6), **6** (6), **9** (12)
Себорея	**5** (4)
Опрелости	**9** (3)
Дерматит	**5** (3)
Нейродермит	**10** (4)
Лишай	**1** (7), **3** (7), **4** (14)
Псориаз	**2** (4), **4** (3), **8** (12), **10** (4), **11** (7)
Рожистое воспаление	**7** (3)
Папилломы	**3** (7)
Ожоги, солнечные ожоги	**1** (12), **2** (4), **4** (14, 15), **5** (3), **6** (16), **8** (13)
Обморожения	**4** (3)
Чирьи, фурункулез	**4** (15), **8** (13)
Укусы насекомых	**4** (14), **5** (15)
Диета для чистой кожи лица	**3** (14)
Угри, прыщи	**1** (12), **5** (15)
Пролежни	**7** (2)
Экзема	**1** (12), **3** (5), **4** (15), **5** (3, 14), **8** (6, 13), **9** (3), **12** (14)
Чесотка	**12** (3)
Мокнущая экзема	**5** (4)
Раздражение после татуировки	**8** (6)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Мозоли, натоптыши	**6** (16), **7** (4)
Трещины на пятках	**1** (12), **3** (6), **8** (6)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От ожогов	**6** (4), **8** (13)
От незаживающих ран	**2** (10), **8** (6)
От гнойных ран	**6** (4), **8** (6)
От гидраденита	**2** (13), **4** (12), **6** (13, 14), **8** (3), **9** (11), **10** (7)
От фурункулов	**3** (2), **8** (13)
От бородавок	**8** (12), **9** (13)
От демодекоза	**2** (13), **5** (13), **6** (12), **8** (11), **12** (13)
От волдырей на коже	**2** (13), **5** (13)
От нейродермита	**8** (3)
От крапивницы	**4** (13)
От псориаза	**5** (11), **9** (7)
От шипиц	**5** (3)
При липоматозе кожи	**4** (13)
От мозолей	**8** (13)
От трещинок на руках	**9** (3)
От трещин на пятках	**10** (6)
От бородавок	**2** (10)
От пролежней	**5** (13, 19), **6** (13), **9** (6, 13)
От рожистого воспаления	**1** (11), **3** (3), **5** (12)
От лишая	**7** (11), **11** (13)
От черных «корешков» в пятке	**4** (13), **8** (11)
От шипицы	**6** (17)
От экземы	**2** (13), **3** (3), **4** (6), **6** (4)
От насекомых, которые бегают по телу	**4** (13)
От чирьев	**11** (3)
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Мастопатия	**1** (8, 12), **2** (6), **8** (8), **9** (8)
Травма молочной железы	**7** (9)
Фиброаденома груди	**2** (6), **9** (8)
Риск рака молочной железы	**6** (10)
Аборт	**6** (8)
Внематочная беременность	**6** (10)
Киста яичника	**1** (8)
Воспаление яичников	**6** (6), **8** (8)
Бели	**9** (3)
Задержка менструации	**7** (8)
Обильные менструации	**2** (6)
Скудные менструации	**3** (14)
Отсутствие первой менструации	**8** (9)
Предменструальный синдром	**8** (8)
Климакс	**1** (8)
Ранний климакс	**7** (8)
Поздний климакс	**7** (8)
Гормональные изменения при климаксе	**2** (6)
Маточные кровотечения	**7** (3)
Миома матки	**2** (6), **7** (9), **12** (10)
Удаление матки	**7** (9)
Псевдоэрозия	**6** (10)
Эрозия шейки матки	**1** (8)
Эндометриоз	**1** (8)
Полип на шейке матки	**2** (6)
Опущение мочевого пузыря	**1** (9)
Молочница	**1** (8)
Дисбактериоз влагалища	**12** (10)
Трихомонадный кольпит	**2** (6)
Острый кольпит	**2** (6), **9** (3)
Цистит молодоженов	**8** (9)
Цистит и секс	**7** (9)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Вред пива для женского организма	**8** (8)
Как лучше предохраняться	**8** (9)
Оральная контрацепция	**2** (6)
Обострение полового влечения	**7** (9)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От мастопатии	**4** (13), **6** (13), **7** (8, 11), **8** (8)
Малина при женских болезнях	**1** (9)
От приливов	**1** (9), **4** (6)
От воспаления яичников	**7** (8)
При нарушении менструального цикла	**2** (6)
От миомы	**1** (9), **8** (9)
От крауроза вульвы	**4** (13)
От кисты на яичнике	**8** (8)
От кишечной палочки	**5** (13)
От эрозии шейки матки	**3** (11), **7** (8)
От фибромиомы	**11** (10)
МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аденома предстательной железы	**7** (8), **9** (8)
Простатит	**1** (12), **2** (7), **5** (4), **6** (6), **7** (8), **8** (9), **9** (8)
Боль в яичке: при перекруте	**1** (8)
Боль в яичке: после травмы	**1** (8)
Боль в яичке: при эпидидимите	**1** (8)
Боль в яичке: при орхите	**1** (8)
Боль в яичке: из-за сексуальной неудовлетворенности	**1** (8)
Боль в паху при эякуляции	**8** (9)
Повышение потенции	**7** (8), **8** (13), **9** (8)
Импотенция	**4** (15)
Гимнастика для улучшения эрекции	**6** (10)
Предотвращение эякуляции	**6** (10)
В сперме нет сперматозоидов	**6** (10)
Бугорок на половом члене	**6** (10)
Как сохранить мужскую силу	**7** (8)
Хламидии у мужчин	**8** (9)
Спасет ли ПСА от рака простаты?	**7** (9)
Еда для потенции	**4** (14)
Вред пива для мужского организма	**8** (8)
Мужской климакс	**9** (8)
Начался ли у вас климакс	**9** (8)
Проблемы с эрекцией	**11** (10)
Профессии, опасные для потенции	**12** (11)
Как сохранить здоровье до старости	**12** (8)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От аденомы простаты	**2** (7), **6** (14), **7** (8), **8** (9)
Для улучшения потенции	**3** (8)
От полового бессилия	**3** (11)
От простатита	**2** (7), **7** (8)
В сперме не хватает сперматозоидов	**5** (12)
От малоподвижных сперматозоидов	**10** (13)
Для нормализации функций предстательной железы	**7** (8)

Название заболевания	№ газеты / страницы
БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ, КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ	
Зачатие ребенка после алкоголя	**10** (8)
Развитие плода во время беременности	**5** (9)
Шевеления плода	**2** (6)
Токсикоз беременных	**2** (8, 14)
Роды с эпидуральной анестезией	**2** (8)
Как правильно вести себя первое время после рождения ребенка	**2** (8)
Послеродовая депрессия	**10** (10)
Мастит	**2** (14), **6** (16), **8** (12)
Кормление ребенка грудью	**5** (8)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От зуда во время беременности	**1** (11)
ДЕТСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Профилактика гриппа и простуды у малыша	**2** (9)
Укрепление сердца после гриппа	**5** (15)
Бальзам для горла, если ребенок замерз	**3** (13)
Простуда	**4** (8)
Повышенная температура после простуды	**6** (9)
Питание ребенка при простудном заболевании	**2** (15)
Ангина	**4** (8)
Бронхит	**3** (14)
Кашель	**3** (14)
Высокая температура	**3** (13)
Укрепление легких	**3** (13)
Портятся зубы у ребенка	**4** (8)
Пупочная грыжа	**2** (14), **4** (14), **5** (5)
Молочница у детей	**4** (15)
Диатез	**5** (8)
Судороги во время купания	**5** (8)
Если у крохи холодные пятки	**5** (9)
Гиперактивный ребенок	**5** (9)
Ушибы головы	**6** (8)
Повреждение зуба	**6** (8)
Спаечная болезнь у ребенка	**2** (5)
Ночной энурез	**10** (10, 14)
Гемангиома	**2** (5)
Родимые пятна	**10** (10)
Лопоухость	**10** (8)
Ребенок не хочет спать один	**10** (8)
Невроз страха	**3** (12)
Невроз навязчивых состояний	**3** (12)
Депрессивный невроз	**3** (12)
Истерический невроз	**3** (12)
Истерика у ребенка	**4** (9)
Неврастения	**3** (12)
Ипохондрический невроз	**3** (12)
Невротическое заикание	**3** (12), **5** (9)
Невротические тики	**3** (12)
Невротические расстройства сна	**3** (12)
Невротические расстройства аппетита	**3** (12)
Невротический энурез	**3** (12)
Невротическое недержание кала	**3** (12)
Как уберечь ребенка от нервотрепки	**2** (9)
Детский суицид	**9** (9)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Патологические привычные действия	**3** (12)
В доме первоклассник	**3** (13)
Болезни роста у мальчика	**3** (13)
Ребенок маленького роста	**5** (8)
Паразиты у ребенка	**4** (9)
Вредное воздействие компьютера	**5** (8)
Развитие речи у ребенка	**5** (9)
Глоссит у ребенка	**6** (9)
Неправильный прикус	**10** (10)
Запечатывание фиссур	**10** (10)
Первые признаки проблем со здоровьем у начинающего школьника	**6** (9)
Питание ребенка-аллергика	**6** (16)
Красная икра для ребенка	**10** (8)
Почему ребенок не говорит	
В каком часу родился ваш ребенок	**10** (8)
Скоро в школу	**6** (9)
Памперсы вредны	**6** (8)
Кризис возраста у подростков	**4** (9)
Какую кашу выбрать для малыша	**3** (13)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От ангины	**4** (9)
От опрелостей	**4** (9)
От лишая	**4** (9)
От нервных тиков	**5** (12)
От бронхита	**9** (11)
От травмы попы	**10** (13)
ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА	
Очищение крови	**3** (15), **7** (4)
Очищение кишечника	**6** (16)
Очищение от шлаков и токсинов	**3** (15), **7** (4)
Очищение организма	**2** (14), **7** (13)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Для очищения крови	**5** (10)
Для очищения кишечника	**6** (17)
ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ, ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ, ПРОЦЕДУРЫ	
Лечебная гимнастика при косоглазии	**10** (6)
Лечебная гимнастика для глазных мышц	**9** (5)
Лечебная гимнастика для уставшего позвоночника	**2** (5)
Лечебная гимнастика при остеохондрозе	**5** (4), **6** (4)
Лечебная гимнастика при остеопорозе	**13** (4)
Упражнения при боли в спине	**3** (5)
Упражнения при диабете	**3** (6)
Лечебная гимнастика от геморроя	**7** (6)
Как, выполняя упражнения, избежать травм	**11** (8)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Гимнастика от недержания мочи	**5** (3)
СКОРАЯ ПОМОЩЬ ОТ ПРИРОДЫ	
Бархатцы	**10** (6)
Базилик	**11** (6), **12** (8)
Белая ива	**6** (6)
Вереск	**5** (4)
Виноградные листья	**7** (3)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Каштан	**4** (11)
Лавровый лист	**11** (3)
Мята	**2** (3)
Мирт	**12** (9)
Сирень	**7** (2)
Софора	**10** (4)
Сурепка	**12** (6)
Таволга	**1** (5)
Черемуха	**9** (3)
ПИЩА ЛЕЧИТ	
Апельсин	**2** (5)
Банан	**7** (13)
Безлактозное молоко	**5** (14)
Горох	**8** (13)
Горчица	**1** (13)
Горячий шоколад с имбирем	**4** (14)
Гранат	**7** (13)
Гречка	**4** (15)
Зеленый лук	**10** (14)
Зеленый салат	**7** (12)
Зеленый чай	**8** (12)
Имбирь	**2** (14)
Капуста	**2** (14), **13** (15)
Кабачки	**12** (15)
Картофель	**9** (12), **11** (14)
Квашеная капуста	**4** (14)
Клубника	**10** (14)
Козинаки	**2** (15)
Корица	**5** (15)
Кофе	**2** (5), **7** (13)
Красная икра	**10** (8)
Кресс-салат	**9** (12)
Лимон	**4** (20), **8** (12), **10** (14)
Лук	**5** (14)
Малина	**1** (9), **11** (2)
Манная каша	**4** (14), **8** (12)
Мед	**2** (3), **4** (20), **5** (15), **9** (13), **10** (4)
Медвежий жир	**3** (3)
Миндаль	**3** (14)
Молоко	**8** (12), **9** (13)
Монастырский чай	**8** (6)
Морковь	**4** (15)
Морская капуста	**3** (15)
Овсянка	**7** (13)
Орехи	**6** (6), **8** (12)
Острый перец	**4** (15)
Петрушка	**8** (12), **10** (14)
Раки	**3** (16)
Рассол	**6** (16)
Редис	**7** (12)
Редька	**3** (14)
Рис	**2** (14)
Рыба	**7** (12)
Сало	**12** (14)
Свекла	**6** (19)
Сельдерей	**3** (15), **7** (12), **11** (14)
Семечки	**10** (15)
Слива	**10** (14)
Смородина	**10** (14)
Соль	**10** (15)
Сыворотка	**6** (16), **12** (15)
Сыр	**5** (15)
Топинамбур	**1** (12)
Тыква	**1** (12)
Хрен	**4** (14)
Хурма	**1** (13)
Чай	**4** (3)
Чай каркаде	**5** (6)
Черемша	**6** (17)
Черника	**10** (14)
Чеснок	**5** (14)
Шампиньоны	**5** (14)
Шафран	**9** (12)
САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ	
Хорошая ли у вас память	**1** (4)
До какого возраста вы можете дожить	**3** (4)
Идеален ли ваш брак	**5** (18)
Насколько здоровы ваши сосуды	**7** (5)
МОЛИТВЫ	
Икона Никиты Столпника и молитва при параличе, бессоннице, травмах	**1** (19)
Икона святого Ипатия, целебника Печерского	**11** (18)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Икона Божией Матери «Три радости» и молитва от врагов и скандалов	**6** (20)
Икона святого царевича Димитрия и молитва от заболеваний глаз и воспаления тройничного нерва	**7** (22)
Икона Божией Матери Валаамской и молитва от житейских проблем	**9** (20)
Икона Божией Матери «Иверская» и молитва от разных напастей	**10** (18)
Молитва в день рождения	**9** (21)
Молитвы ангелу-хранителю	**10** (18)
Одержимые бесами	**10** (19)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Молитва спасет от болезней	**2** (11)
Молитва от бессонницы	**8** (11)
ЗАГОВОРЫ	
Заговор от пьянства	**9** (21), **11** (18)
Заговор от зла и проклятий	**10** (18)
ЧУДЕСА	
Сила крещенской воды	**1** (3)
Зачем человеку старость	**1** (18)
Аура	**1** (18)
Чтобы деньги водились	**1** (18)
Рядом с фиалками мужчине не выжить	**1** (19)
Проклятие	**6** (20)
Защищаемся от сглаза	**7** (22)
Защищаемся от порчи	**13** (20)
Если ребенок плохо прибавляет в весе	**7** (23)
Если товар не продается	**7** (23)
Чудеса иконы Божией Матери Гваделупской	**8** (22)
О святом Шарбеле	**13** (20)
Как правильно праздновать день рождения	**9** (21)
Дождевая вода тоже лекарство	**10** (18)
Как определить, обладает ли человек сверхспособностями	**11** (18)
Мат вреден для здоровья	**12** (20)
Сны-диагносты	**12** (20)
ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...	
Железодефицитная анемия	**1** (5)
Онемение пальцев рук и ног	**1** (5)
Нехватка фолиевой кислоты	**1** (5)
РАЗНОЕ	
Алкоголь: польза или вред	**3** (3)
Питание по возрасту	**9** (12)
Где искать витамины зимой	**4** (15)
Еда для потенции	**4** (14)
Усталость	**4** (14), **5** (15), **9** (6)
Мифы и реальность о быстром похудении	**8** (13)
Паховая грыжа	**5** (5)
Плохой аппетит	**2** (14), **3** (14), **4** (6)
Вода во время еды	**3** (4)
Улучшение пищеварения	**3** (14)
Нервы на пределе	**3** (3)

С огорода — в тарелку

Зелень для здоровья

УКРОП

Укроп известен как средство, улучшающее желудочно-кишечную деятельность, мягкодействующее слабительное средство.

*** При судорогах, одышке,** болезнях дыхательных путей 2 чайн. ложки измельченных плодов укропа залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 10 минут в закрытом сосуде, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

*** При геморрое** 1 ст. ложку плодов укропа залейте 1 стаканом кипящей воды, кипятите 5 минут на медленном огне, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-6 раз в день за 15 минут до еды. Этим же отваром делайте обмывания — чем чаще, тем лучше.

*** При бессоннице** 50 г семян укропа залейте 0,5 л красного вина, настаивайте 15 минут, процедите и принимайте по 1/4 стакана перед сном.

*** При метеоризме** смешайте плоды укропа, тмина и фенхеля в равных частях. 1 ст. ложку смеси залейте 2 стаканами кипятка, варите 5 минут на медленном огне, процедите. Выпейте весь объем в течение дня.

*** При мочекаменной болезни** 2 ст. ложки семян укропа залейте 1 л воды, настаивайте 1 час и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

САЛАТ ЛИСТОВОЙ

Салат полезен тем, кто ведет малоподвижный образ жизни, а также больным сахарным диабетом, гипертонией и гастритом. Салат улучшает состав крови и обмен веществ в организме.

*** При бессоннице** 1 ст. ложку листьев салата заварите 1 стаканом кипятка, остудите, процедите и пейте на ночь 1/2 стакана.

*** При мигрени** листья салата прикладывайте к голове.

*** Для быстрого снижения артериального давления** 1 ст. ложку измельченных листьев салата залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

СЕЛЬДЕРЕЙ И ПЕТРУШКА

Их применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

*** При мочекаменной болезни** смешайте по 1 ст. ложке высушенных травы и корней петрушки и сельдерея, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут, охладите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

*** При простуде и лихорадке** пейте свежевыжатый сок петрушки по 2 чайн. ложки 3-5 раз в день.

*** При воспалении суставов и подагре** мелко нарежьте 200 г смеси корней и травы петрушки и сельдерея (по 100 г каждой), залейте 0,5 л воды и кипятите на медленном огне 15 минут. Остудите и влейте туда сок одного лимона. Перемешайте и принимайте по 1/2 стакана 4-5 раз в день. Курс лечения 1 месяц.

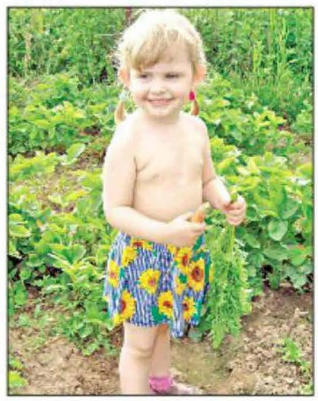
*** При артрите** смешайте сок сельдерея, моркови и петрушки в соотношении 2:4:1 и пейте по 1/2 стакана до еды 3 раза в день.

*** При цистите** смешайте в равных пропорциях измельченные зелень петрушки и ботву моркови, 1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л горячей воды, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

*** Для примочек и обмываний гнойных ран** 2 ст. ложки измельченных листьев сельдерея залейте 200 мл кипятка, настаивайте 4 часа в закрытой посуде и процедите.

*** При аллергии** 1 ст. ложку измельченных корней сельдерея залейте 1,5 л кипятка, настаивайте, укутав, 4 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

М. И. Богатова,
диетолог, врач I категории



■ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ ПИЩУ НАДО ПРИНИМАТЬ 6 РАЗ В ДЕНЬ, А В ПРОМЕЖУТКАХ НИЧЕГО НЕ ЕСТЬ.

■ К СУХОЙ МОЗОЛИ ПРИВЯЖИТЕ СЫРОЕ НЕСОЛЕНОЕ ГОВЯЖЬЕ МЯСО. НЕ МОЙТЕ ЕГО И НЕ ВЫМАЧИВАЙТЕ — ЭТО ВАЖНО.

На каждый день

● При анемии каждое утро натощак съедайте натертую морковь с растительным маслом или сметаной. А в течение дня — смесь из измельченных грецких орехов, клюквы и меда, взятых в равных пропорциях. Взрослым — по 1 ст. ложке, детям — по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

● От запора. Почистите и натрите на мелкой терке 1 кг моркови, добавьте 3-4 ст. ложки меда и перемешайте. Смесь переложите в литровую банку и поставьте в холодильник. Вечером, перед сном, съешьте 2-3 ст. ложки смеси, больше не надо, иначе придется вставать даже ночью. Через неделю, когда состав закончится, приготовьте свежий.

● Чтобы поднять гемоглобин, натрите на мелкой терке 1 кг свеклы и 0,5 кг моркови, добавьте 1 стакан меда, 1 стакан клюквы и 1/2 стакана водки. При желании можно добавить зерна 1-2 темных гранатов. Принимайте по 1 ст. ложке за 20 минут до еды, пока не закончится смесь (это чуть больше литровой банки).

Рецепты народной медицины

РАСТЁТ КОСТОЧКА НА ПАЛЬЦЕ...

Чтобы снять боль и остановить рост боковых косточек больших пальцев стоп, хорошо взбейте куриное яйцо, добавьте к нему 1 ст. ложку растительного масла, еще раз взбейте и добавьте 1 ст. ложку уксусной эссенции (аккуратно по каплям). Все еще раз тщательно перемешайте, вылейте в баночку и храните в холодильнике. Мазь втирайте в косточки утром и вечером до тех пор, пока они не перестанут беспокоить.

ЛИМОН И ПЕТРУШКА ОТ ОТЁКОВ

С вечера промойте корни и зелень петрушки и пропустите через мясорубку. 1 стакан зеленой массы переложите в стеклянную банку и залейте 2 стаканами крутого кипятка. Плотно закройте, укутайте и настаивайте всю ночь. Утром настой процедите через сложенную в 3-4 слоя марлю, остатки отожмите. Добавьте сок, выжатый из одного среднего лимона. Пейте лекарство не более чем по 1/3 стакана 2 раза в день — утром и вечером. Курс лечения — 2 дня приема — 3 дня перерыв, и так до исчезновения отеков.

Спрашивали? Отвечаем

ДАВАТЬ ЛИ ДЕТЯМ КЕТЧУП?

Муж уверен, что майонез и кетчуп невредные продукты. А я запрещаю добавлять их в еду детям (сыну 5 лет, дочери — 2 года). На мой яростный запрет муж не реагирует. По этому поводу в семье ссоры. Помогите мне обосновать мою позицию.

Светлана Потапенко, Хабаровск

Ваш муж ошибается. Майонез и кетчуп, купленные в магазине, — не детские продукты. Из них ребенок получает избыток жиров, сахара и кучу искусственных красителей, консервантов, загустителей и прочего, что может быть причиной аллергических реакций. Но самое главное — формируется привычка есть вредную пищу. Это аукнется в более зрелом возрасте.

МУЖ БЕЗ УМА ОТ СЫРА С ПЛЕСЕНЬЮ

А у меня возникает сомнение, что продукт с плесенью безвреден. А вы как считаете?

Ж. А. Астахова, Архангельск

Медики не отвечают однозначно на этот вопрос, но заявляют, что ежедневная доза сыра с плесенью не должна превышать 50 г. На то есть несколько причин.

В малых дозах плесень не приносит вреда, но если съедать этого сыра больше, может нарушиться микрофлора кишечника и появится дисбактериоз. Если ваш муж перенес какую-либо желудочно-кишечную инфекцию, лучше отказаться от сыра с плесенью. Такой сыр не рекомендуется есть детям, беременным женщинам и аллергикам. Тем не менее в таком сыре содержатся и полезные вещества: аминокислоты, необходимые для строения мышечной ткани, и кальций, который намного лучше усваивается именно благодаря плесени.

МЯСО ЗАМЕНИЛА ОРЕХАМИ

Мне 17 лет. Отказалась от мяса, заменила его орешками. Хочу сбросить парочку килограммов. Не скажется ли отсутствие мясной пищи на моем физическом состоянии? Мой рост 160 см, вес 48 кг. Поможет ли вегетарианство сбросить вес?

Ольга, Н. Новгород

Настоятельно не рекомендую вам отказываться от мяса. Ваш организм растет и формируется. Отказавшись от мяса, вы ограничите поступление белка, в том числе ценных незаменимых аминокислот, железа, а это может стать причиной замедления роста и развития, возникновения железодефицитной анемии, и это неизбежно приведет к хронической кислородной недостаточности, а следовательно, к нарушению работы всего организма. К тому же будут проблемы с памятью, ваш мозг не сможет полноценно усваивать информацию. Лучше занимайтесь спортом.

ЕМ МНОГО ТВОРОГА ОТ ОСТЕОПОРОЗА

Мне 52 года. Чтобы не было остеопороза, ем много творога. Покупаю его у частника, поэтому сырым есть опасаюсь. Ем только в виде сырников, запеканок, вареников. Термическая обработка сильно влияет на полезные качества творога?

Анна Аникеева, Рязанская обл.

Термическая обработка уменьшает содержание кальция в твороге. Но в вашем возрасте творог не компенсирует недостаток кальция. Если уже случались переломы костей, пройдите тест на их плотность. Думаем, препараты кальция в сочетании с витамином D вам не помешают. Без этого витамина всасывание кальция нарушается, сколько бы вы его ни съели.

ХОЧУ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СЛАДКОГО...

Хочу отказаться от привычки есть сладкое и полюбить салатики...

Мадина М., Владикавказ

Ешьте не только салатики, но и блюда из цельных круп или зерновой хлеб, причем в первой половине дня. Тяга к сладкому обусловлена тем, что организм обделен углеводами, которые необходимы для жизнедеятельности, то есть умственной и мышечной активности.

ПОХУДЕТЬ БЫ, НО КАК?

Очень надо похудеть, хотя бы на 5 кг. Не ем сахар, мучное, хлеб — вообще! Вес не снижается. Эндокринологи говорят, что отклонений нет. Кремлевская диета не подействовала. Что делать?

Лариса, Хабаровск

Больше двигайтесь, во второй половине дня не ешьте углеводы, пейте не менее 2 л воды в сутки. Жиры сведите до минимума: 1 десертная ложка растительного масла в день как заправка для салата.

Н. В. Колосова, диетолог, врач второй категории

Не спаржа...

То, что продается на российских рынках под названием «спаржа корейски», не имеет никакого отношения к настоящей спарже. Вот эта сморщенная субстанция бежевого цвета — всего лишь пенка, образующаяся при кипячении молока. При подсыхании она вытягивается и принимает знакомую нам форму. Корейцы называют этот продукт «фучжу». А вот настоящая спаржа — это зеленые побеги одноименного растения. Употребляются в пищу в вареном или жареном виде, обычно политые топленым сливочным маслом. Вкус не имеет ничего общего с корейской «спаржей»: у зеленых побегов он насыщенный, яркий и живой.

Компот из груш от простатита

Груши нельзя есть на пустой желудок, а сочную грушу лучше съесть через час после обеда. После этого не пейте воду и не ешьте тяжелую пищу, в том числе мясо.

Избавиться от простатита — дело нелегкое. Он трудно поддается лечению. Попробуйте приготовить лечебный компот. 3 спелые груши разрежьте на небольшие куски, положите в кастрюлю и залейте 1,5 л воды. Дайте компоту закипеть, добавьте немного сахара, сразу снимите кастрюлю с огня и настаивайте полчаса. Пейте грушевый компот вместо чая как можно чаще при простатите, и уже на 4-5-й день приема почувствуете облегчение. Но бросать лечение нельзя! Продолжайте пить лечебный компот и после того, как пройдут все признаки заболевания. Еще ешьте по 2-3 свежих груши в день — они отлично регулируют пищеварение и хорошо усваиваются организмом.

При наличии оксалатных камней в почках залейте 1 стакан сушеных плодов груши 0,5 л воды и варите на слабом огне 15 минут после закипания. Дайте настояться 2 часа, процедите и пейте по 1/2 стакана через каждые 2-3 часа. Помогает также при диарее и сильном кашле.

Лечебное свекольное вино от давления

У меня есть рецепт лечебного вина из свеклы. Очистите от кожуры 2-3 свеклы среднего размера, залейте 3 л холодной воды и варите на слабом огне, пока не останется около 1 л жидкости. Охлажденный до 40° отвар перелейте в литровую стеклянную емкость, предварительно положив в нее 1/4 кусочка ржаного хлеба. Укутайте будущее вино и оставьте в темном, но теплом месте на 3 дня (без крышки!). Спросите, почему вино лечебное? У меня, например, скачет давление, и обычное виноградное вино — под запретом. А свекольное нормализует артериальное давление, а еще помогает при бессоннице и проблемах с пищеварением. Пью по 1 стакану 3 раза в день перед едой — и чувствую себя молодой и здоровой!

Н. М. Вихрова, Московская обл.

Авторитеты дают советы

Плесень: чем она опасна

Плесень может появиться где угодно, но чаще всего мы сталкиваемся с ней на кухне, обнаружив в холодильнике заплесневевшую сметану или кусочек сыра... Как правильно поступить с такими продуктами: выбросить или съесть, убрав слой плесени?

Плесень — это особый вид грибов. Размножается она спорами. Благоприятным условием для появления и распространения плесени является повышенная влажность и температура плюс 20°С. Чаще всего от плесени страдает хлеб. Многие, обнаружив плесень, просто срезают пораженный ею участок, а оставшуюся часть съедают. Обнаружив плесень в банке с вареньем, снимают ее ложкой, думая, что этого вполне достаточно, чтобы варенье стало безопасным. Увы, но это не так. Подобные продукты надо без сожаления выбрасывать — они представляют опасность для здоровья.

При попадании плесневелых спор в желудочно-кишечный тракт развивается дисбактериоз, пищевая аллергия. Некоторые виды плесени могут быть причиной образования канцерогенных веществ, которые, накапливаясь в организме, вызывают онкологические заболевания.

В зависимости от вида грибов плесень может быть серой, черной, зеленой. Но самой ядовитой считается желтая плесень, которая вырабатывает сильнейший яд — афлатоксин, который при накоплении в организме может вызвать рак печени. Такая плесень поражает орехи (особенно арахис), рыбу, молоко, рис — от таких продуктов нужно сразу же избавляться.

Многие думают: чтобы уничтожить яды, выделяемые плесенью, достаточно подвергнуть продукт тепловой обработке. Но такие яды не разрушаются даже при высокой температуре.

Хотя плесень и развивается на поверхности, яды, которые она вырабатывает, могут проникать в глубь продукта, при этом он может не менять внешний вид и консистенцию. Обязательно нужно избавляться от пораженных плесенью молочных продуктов — йогурта, творога, сметаны: в них плесень распространяется за считанные часы.

Выбрасывать не жалея нужно и заплесневевший хлеб — на нем селится быстро-размножающаяся разновидность плесневого гриба, которая проникает внутрь хлеба.

Среди мясных продуктов меньше всего плесенью поражаются сыровяленая колбаса и вяленое мясо. Достаточно срезать участки появившегося белесого налета и оставшиеся продукты можно употреблять в пищу.

А вот зараженные сосиски, вареные колбасы лучше выбросить. Если небольшой белый налет сам по себе не отпугивает вас от любимой колбаски, знайте: под ним может скрываться кое-что пострашнее простой плесени. Например, бактерии, которые размножаются гораздо быстрее плесневого гриба и к тому же не видны невооруженным глазом. Причем, просто удалив белую пленку с поверхности продукта, от бактерий вы не избавитесь. Так что лучше не рисковать и отправлять сосиски, потерявшие товарный вид, в мусоропровод. Зараженный плесенью бекон тоже надо выбросить. Дело в том, что он подвергается минимальной обработке, а потому сохраняет очень много влаги, которую плесень обожает. Если грибок появился на видимой части мяса, скорее всего, он «проел» его и внутри, а значит, есть мясо нельзя.

Без колебания нужно отправлять в мусорное ведро заплесневевшие мягкие овощи, фрукты, ягоды, даже если плесенью поражена только кожура. Твердые фрукты и овощи (морковь, капуста, болгарский перец) можно употреблять в пищу, срезав подпорченный участок.

Если плесень появилась на твердых сырах, надо срезать ее вместе с 2-4-сантиметровым слоем сыра. Тертый или нарезанный сыр, пораженный плесенью, надо выбросить.

А. С. Сердюкова, гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук

Не навреди

● **Запеканки.** Плесень на поверхности такого блюда может быть только верхушкой айсберга. Даже если ваша запеканка собрана из нескольких продуктов (например, снизу слой картофеля, дальше мясо, а потом овощи и соус), не пытайтесь спасти ни один из них. Тесный контакт и высокая влажность делают заражение практически неизбежным.

● **Макароны.** Они представляют из себя муку, слепленную яйцами и вымоченную в воде. Что может быть лучше для жадного до влаги грибка? Причем он может прятаться внутри теста, даже не показываясь на его поверхности, а единственным знаком испорченности будет запах. В общем, увидели и почуяли плесень — долой всю кастрюлю, и не забудьте выдрать ее хорошенько.

● **Блюда из мяса и птицы.** Слой плесени опять же может говорить о наличии бактерий, которые плодятся в мясе намного быстрее самого грибка. А уж они-то грозят гораздо худшим пищевым отравлением или кишечными инфекциями. Так что, как бы ни было жалко праздничное жаркое или курочку гриль — здоровье все-таки дороже.

Гречка избавила от язвы желудка

Расскажу, как при помощи обыкновенной гречки я избавилась от язвы желудка. Сырую гречку надо перебрать и слегка обжарить на сковороде. Затем 3-4 ст. ложки крупы с вечера залить 10 ст. ложками кипятка (можно в термосе), а утром съесть порцию на первый или второй завтрак. Курс лечения — от недели до месяца, в зависимости от состояния здоровья и соблюдения диеты.

О. Н. Емельянов, Н. Новгород

Год назад я мучился от кашля

Вылечила меня мама. Вот какие лекарства она делала. Мама брала по 300 г меда, несоленого топленого сливочного масла и бараньего жира, 100 г шоколада. Жир с маслом кипятила, а мед подогревала отдельно вместе с шоколадом. В кипящий мед постепенно вливала жир с маслом, постоянно помешивая. Ждала, когда загустеет, и разливала по банкам. Я принимал это снадобье по 1 ст. ложке с горячим молоком за 30 минут до еды 3 раза в день. А еще мама готовила болтушку. Размешивала в стакане горячего молока 2 ст. ложки сахара и яичный желток, чтобы он не свернулся. Я выпивал смесь за один прием и сразу ложился под одеяло. Также мама очистила и натерла 500 г лука, всыпала 400 г сахара, залила 1 л воды и варила на слабом огне 3 часа. Затем добавила 50 г меда, все перемешала и перелила в банку. Я принимал лекарство по 4-6 ст. ложек после еды 3 раза в день. Попробуйте, очень эффективно!

В. Нежданов, Пермь

Гипертонией сейчас никого не удивишь

И меня эта напасть не обошла стороной. Но я не сдаюсь и поддерживаю себя при помощи такого рецепта. Беру среднюю луковицу, 4-5 зубков чеснока с фиолетовой кожурой, измельчаю их и всыпаю в 2-литровую эмалированную кастрюльку. Добавляю 1 ст. ложку сухих плодов красной рябины, заливаю 5 стаканами холодной воды и варю в плотно закрытой посуде 15 минут на маленьком огне. После чего добавляю по 1 ст. ложке сухой измельченной травы сушеницы топяной, укропа и петрушки (или по 2 ст. ложки свежего сырья), перемешиваю, кипячу 15 минут, настаиваю час, процеживаю и принимаю по 1,5 ст. ложки 4 раза в день за полчаса до еды. Хранить лекарство можно не более пяти дней в холодильнике. Одновременно с приемом отвара надо массировать затылок и воротниковую зону. Лечусь так, пока не почувствую себя лучше.

И. Н. Матюшенко, Рязань

От диатеза — сок чёрной редьки

Когда моему сыну было 1,5 года, у него на коже часто появлялись красные высыпания, которые чесались. Врач сказала, что это диатез, и прописала мазь, а в дополнение посоветовала давать ребенку сок черной редьки 3 раза в день за 20 минут до еды. Начинать надо с 1 капли и ежедневно увеличивать дозу на 2 капли, доведя таким образом до 1 ст. ложки. Сок можно добавлять в бутылочку с компотом или водой. После такого лечения сыпь у моего сынишки через неделю прошла.

О. Лыкова, Красноярск

Не навреди

Редиска — лекарь

*** При радикулитах** помогает кашица из свежего редиса в виде компрессов: натрите редис на мелкой терке, ровным слоем распределите его по марле или салфетке и наложите марлевой стороной на больное место. Накройте компрессной бумагой и полотенцем и держите, пока не пройдет ощущение жжения.

*** При запорах** 1 ст. ложку ботвы редиса залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час и пейте 3 раза в день через 20 минут после еды в течение 2-3 дней.

*** При анемии** в банку насыпьте 100 г сушеного редиса, залейте 250 мл воды, держите на водяной бане 20 минут, охладите, процедите. Принимайте по 50 мл 3 раза в день в течение 1 месяца.

*** При бронхиальной астме** смешайте 100 мл сока редиса с 20 г меда и принимайте по 20 мл 3 раза в день в период обострения. Или измельчите 50 г редиса, залейте 250 мл кипятка и держите на слабом огне 15 минут. Охладите, процедите и пейте по по 50 мл 4 раза в день.

*** Для восстановления слизистой оболочки желудка** полезен сок редиса из листьев и корнеплодов в сочетании с морковным соком 1:2 по 1/2 стакана 3 раза в день.

Цифры и факты

■ЧЕМ БОЛЬШЕ ОГУРЕЦ, ТЕМ МЕНЬШЕ В НЕМ СОДЕРЖИТСЯ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ.

■ЧЕМ БЛИЖЕ ОГУРЕЦ К СВОЕЙ ГРЯДКЕ, ТЕМ ОН ПОЛЕЗНЕЙ. ПОСЛЕ ОТДЕЛЕНИЯ ОГУРЦА ОТ ПЛОДОНОЖКИ ОН НАЧИНАЕТ БЫСТРО ТЕРЯТЬ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА. ЧЕРЕЗ СУТКИ СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ УМЕНЬШАЕТСЯ НА 15-20%, А ЧЕРЕЗ 2-3 ДНЯ ПОЧТИ НАПОЛОВИНУ.

■ЛЕЧЕБНЫМИ И ДИАБЕТИЧЕСКИМИ СЧИТАЮТСЯ 10-12-ДНЕВНЫЕ ЗАВЯЗИ.

Огурец-молодец

Ну какими лекарственными свойствами может обладать обычный огурец?! Ведь он почти на 95% состоит из воды. Но это на первый взгляд.

На самом деле в огурце, помимо витаминов и микроэлементов, содержатся особые ферменты, которые помогают усваиваться белкам животного происхождения. Поэтому к мясным блюдам хорошо подходят салаты с огурцом.

Витамина B_2 в огурце больше, чем в редисе, витамина B_1 больше, чем в свекле. Кроме того, в огурце содержится йод. Что касается витамина С, то наибольшая его концентрация — в плодах первого сбора. Огурец содержит также соли калия и щелочные соли. А еще он богат фосфором, магнием, кальцием, кремнием, натрием, хлором, марганцем, никелем, алюминием, медью, цинком, серебром, хромом и другими полезными для человеческого организма веществами. Содержащиеся в огурчиках хлорофилл, каротин, а также фолиевая, аскорбиновая и кофейная кислоты улучшают пищеварение. Однако, чем плод больше, тем меньше в нем содержится полезных веществ.

Начнем с того, что клетчатка огурцов стимулирует работу кишечника. Если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, подагрой или обменным полиартритом, есть проблемы с печенью и почками, то вам просто необходимо есть огурцы и пить огуречный сок. Этот овощ обладает мочегонными, желчегонными и слабительными свойствами. Народная медицина рекомендует есть огурец при водянке сердечного происхождения. Содержащийся в больших количествах калий ускоряет выведение жидкости из организма.

Чем ближе огурец к своей грядке, тем он полезней. После отделения огурца от плодоножки он начинает быстро терять полезные свойства. Через сутки содержание витаминов уменьшается на 15-20%, а через 2-3 дня почти наполовину. Вот почему важно есть огурцы с личной грядки.

Лечебными и диабетическими считаются 10-12-дневные завязи. Огурец помогает бороться с отеками, снижает артериальное давление, является сильным мочегонным средством. Кроме того, огурец помогает при нарушениях сердечного ритма, предупреждает воспаление в сердечной мышце. Огурец незаменим при болезнях щитовидной железы, а содержащийся в нем цинк помогает в лечении диабета.

Огуречный сок, смешанный с соками яблок и помидоров (1:1:1) с добавлением зубчика чеснока, улучшает состав крови. В сутки допустимо выпивать до 1 л огуречного сока, но не более стакана за один раз.

Огуречный рассол пьют не только с похмелья, но и при судорогах и спазмах в ногах. В рассол добавляют укроп, листья мяты, вишни, смородины, а также чеснок и эстрагон.

Плоды огурца лучше всего хранить в холодильнике в плотно завязанных полиэтиленовых пакетах.

Ранние огурцы «задабривают» с лихвой. Чтобы собрать урожай быстрее, каждые 15 минут в овощных хозяйствах огурцы подкармливают, перенасыщая их удобрениями. Поэтому ранние огурцы нельзя давать детям до трех лет — организму ребенка тяжело справиться с отравлением.

С пылу, с жару!

Несладкие овощные пироги

СЛОЁНЫЙ С КАБАЧКАМИ

1,5 кг кабачков, 4 дольки чеснока, по 3/4 стакана растительного масла и натурального яблочного или виноградного уксуса, зелень душицы (орегано), черный перец по вкусу.

Отрежьте хвостики у кабачков, нарежьте плоды толстыми ломтиками вдоль, не снимая кожуры. Обжарьте в растительном масле до образования золотистой корочки, затем положите на бумажное полотенце, чтобы удалить избыток масла. Выложите кабачки в несколько слоев на смазанный маслом противень, посыпая каждый слой зеленью, измельченным чесноком и сбрызгивая уксусом, затем накройте фольгой и запекайте в духовке 20 минут при температуре 170°С.

С ЛУКОВОЙ НАЧИНКОЙ

4-5 средних луковиц, 200 г маргарина, 1 стакан муки, 100 г сыра, 2 яйца, 6 ст. ложек сметаны, 1/2 чайн. ложки соды, соль по вкусу.

В 3 ст. ложках сметаны погасите соду. Добавьте муку и 100 г растопленного маргарина, посолите, вымесите тесто. Равномерно распределите его по небольшой форме, сделайте бортики и поставьте в холодильник на 30 минут. Лук (не жгучих сортов) нарежьте полукольцами, обжарьте на оставшемся маргарине до мягкости (не доводите до золотистого цвета). Выложите начинку равномерно на корж, залейте яйцами, взбитыми с 3 ст. ложками сметаны. Сверху посыпьте натертым сыром. Выпекайте в разогретой до 150°С духовке до золотистой корочки.

С МОЛОДОЙ КАПУСТОЙ

Для теста: 5 яиц, 5 ст. ложек муки, 5 ст. ложек сметаны, 5 ст. ложек майонеза, 1 чайн. ложка крахмала, 1 чайн. ложка разрыхлителя.

Для начинки: маленький кочан молодой капусты, соль, сливочное масло, панировочные сухари.

Нагрейте духовку до 200°С. Форму смажьте сливочным маслом и присыпьте сухарями. Смешайте все ингредиенты для теста. Капусту мелко нарежьте, посолите и помните руками (осторожно, не до мягкости). Сложите капусту в форму так, чтобы она всю форму заполнила, но лежала рыхло, без уплотнений, и залейте капусту тестом. Для надежного его протекания сквозь начинку ручкой вилки аккуратно проколите слой капусты, чтобы тесто распределилось по форме равномерно. Выпекайте до готовности.

С горчичкой вкуснее!

ПРИ КАТАРЕ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ СМЕШАЙТЕ СОК РЕДИСА, ОГУРЦА И ЗЕЛЕНОГО БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА В РАВНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ И ПЕЙТЕ ПО 50-100 Г В ДЕНЬ В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ ЕДОЙ.

*** Готовим винегрет.** Возьмите 0,25 л уксуса (3%-ного), столько же растительного масла, 1 ст. ложку сахара (без верха), 1/2 ст. ложки соли, 1/2 чайн. ложки горчицы, добавьте щепотку черного перца и тщательно перемешайте. Все, можно заправлять винегрет. Пропорции можно увеличивать и уменьшать в зависимости от того, сколько винегрета нарезали.

*** Классная приправа к мясу.** Порошок горчицы смешайте с медом, добавьте в смесь подогретый уксус и размешайте. Чем дольше растираешь, тем вкуснее. Потом дайте приправе настояться в темном месте 6-7 дней. Подавайте к обеду.

Кулинарные шпаргалки

ПРИ обжаривании мяса крупным куском его нужно время от времени поливать жиром или соком, образующимся на дне посуды. Если сока и жира мало, следует добавить несколько столовых ложек бульона или кипятка.

МЯСО при обжаривании кладут всегда только на сильно разогретую с жиром сковороду, иначе оно теряет сок и приобретает вкус вареного.

МЕЛКИЕ куски мяса нельзя жарить сразу в большом количестве и укладывать на сковородку слишком тесно. В этом случае жир и посуда, в которой жарят мясо, охлаждаются, корочка на поверхности мяса образуется медленно и из него обильно вытекает сок.

МЯСО не будет прилипать к сковородке, если в жир, на котором оно жарится, положить несколько кусочков моркови.

Посытнее

КОТЛЕТЫ С СЮРПРИЗОМ

800 г говяжьего фарша, 6 яиц, 1 луковица, 3 ст. ложки муки, 200 г капусты, 2 огурца, 1 крупный помидор, по 1 пучку зеленого лука и укропа, панировочные сухари, оливковое масло, соль, перец.

Фарш соедините с мукой, яйцами (2 шт.), измельченным луком, солью, перцем и небольшим количеством холодной воды (3-4 ст. ложки) и хорошо перемешайте. Дайте фаршу немного постоять. Для салата капусту нашинкуйте, помидоры и огурцы нарежьте дольками, зелень лука и укропа измельчите (немного укропа и лука оставьте для котлет и украшения блюда). Все соедините в салатнике, добавьте соль, перец, оливковое масло и перемешайте. Разделите фарш на 4 равные части. На каждую часть котлетной массы выложите немного рубленого укропа и сваренное вкрутую очищенное яйцо. Сформуйте котлеты, обваляйте в сухарях и запеките в духовке при температуре 170-180°С в течение 30 минут. Подавайте котлеты с салатом из свежих овощей.

МЯСО «ГНЕЗДО КУКУШКИ»

500 г свино-говяжьего фарша, 3 ломтика белого хлеба, 3 зубчика чеснока, 1 луковица , 2 яйца, 1 большой помидор, 100 г сыра, 1 болгарский перец, молоко, майонез, кетчуп, укроп, соль, перец.

Замочите хлеб в молоке, после чего пропустите его через мясорубку и добавьте к фаршу. В получившуюся массу добавьте яйца, мелко нарезанный чеснок, укроп, посолите, поперчите и хорошенько все перемешайте. Сформируйте лепешки и выложите их на противень, смазанный растительным маслом. Нарежьте тонкими ломтиками сыр, лук, помидор, перец. На мясную лепешку выложите кружочки перца, а внутрь него слоями: кетчуп, лук, майонез, помидор, майонез, сыр. Запекайте в разогретой до 180°С духовке около 30 минут. Подавайте горячими.

Пригодится

■ ЕСЛИ СУП, СОУС ИЛИ ЖАРКОЕ ПОЛУЧАЮТСЯ СЛИШКОМ ЖИРНЫМИ, БРОСЬТЕ В КАСТРЮЛЮ КУБИК ЛЬДА. ЛЕД ПРИТЯНЕТ ЖИР, И ВЫ СМОЖЕТЕ ЕГО СОБРАТЬ.

■ СМЕТАНА БУДЕТ ЛУЧШЕ ВЗБИВАТЬСЯ, ЕСЛИ К НЕЙ ДОБАВИТЬ БЕЛОК, ОХЛАДИТЬ ПОСУДУ И ТОЛЬКО ПОТОМ НАЧАТЬ ВЗБИВАТЬ.

Солим огурцы

ИХ МОЖНО ЗАКРУТИТЬ В БАНКИ И ПРИГОТОВИТЬ, ЧТОБЫ ХВАТИЛО НА НЕДЕЛЮ. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ — НУ КТО ОТ НИХ ОТКАЖЕТСЯ?!

Малосольные с яблоками

2 л воды, 3 ст. ложки соли, 1 кг огурцов, 2 зеленых яблока, 1 головка чеснока, по несколько веточек укропа и петрушки, 5 листочков черной смородины, 1 чайн. ложка черного перца горошком.

На дно банок (или эмалированной кастрюли) выложите зелень, перец и очищенный чеснок. Яблоки разрежьте на 4 части. Положите огурцы и яблоки в банку или кастрюлю. Воду доведите до кипения и растворите в ней соль. Горячим рассолом залейте огурцы. На следующий день огурцы готовы к употреблению.

Кисло-сладкие хреновые

5 кг мелких или средних огурцов, 50 г зелени укропа вместе с зонтиками, 1 морковь, 50 г корня хрена, 3 небольшие луковицы.

Для рассола: 5 л воды, 1 л 6%-ного уксуса, 2 ст. ложки соли, 1 стакан сахара, 4 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 1/2 ст. ложки семян горчицы.

Морковь, лук и хрен нарежьте мелкой соломкой. Положите на дно стерилизованных банок укроп, плотно уложите огурцы, пересыпая их соломкой из овощей и хрена. Залейте банки доверху горячим рассолом. Прикройте их прокипяченными крышками и стерилизуйте в кипящей воде: литровые — 40 минут, трехлитровые — 60 минут. Затем закатайте, переверните, укутайте и дайте постепенно остыть.

«Янтарные»

На 3-литровую банку — 2 кг огурцов, по 2 ст. ложки соли и сахара, 10 г лимонной кислоты или 100 г 9%-ного яблочного уксуса, 50 г водки, 1,5 л воды, зелень по вкусу.

Огурчики небольшого размера вымойте, обдайте кипятком и сразу опустите в очень холодную воду. Затем плотно уложите их в банку, переслаивая пряной зеленью. В кипящей воде растворите соль, сахар и лимонную кислоту, залейте этим рассолом огурцы и выдержите под крышкой 5 минут. Слейте рассол, доведите его до кипения, снова залейте им огурцы и оставьте так еще на 5 минут. Снова слейте, вскипятите, залейте огурцы, добавьте водку и закатайте.

Огурцы в помидорах

5 кг огурцов, 2 кг помидоров, 2 головки чеснока, 3 болгарских перца, 150 г сахара, 3 ст. ложки соли, 1 стакан растительного масла, 1 ст. ложка 70%-ной уксусной эссенции.

Огурцы нарежьте кружочками или дольками. Помидоры, чеснок и перец пропустите через мясорубку. Полученную массу смешайте с огурцами, добавьте сахар, соль и растительное масло. Все перемешайте, доведите до кипения и варите 5-7 минут на слабом огне. За 3 минуты до конца варки добавьте уксусную эссенцию. Разложите по стерильным банкам, закатайте, укутайте и дайте постепенно остыть.

Рыбный день — четверг

ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ

300 г филе сельди, 2 вареных куриных яйца, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 200 г отварного картофеля, зелень укропа.

Филе сельди измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Добавьте размягченное масло, мелко нарубленный лук, натертые на крупной терке яйца и картофель и все взбейте. Полученную смесь охладите. Выложите форшмак на тарелку, придайте ему форму и посыпьте рубленым укропом. Отдельно подайте обжаренные гренки из ржаного хлеба.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С ТВОРОГОМ

500 г рыбного фарша, пачка нежирного творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, соль, специи, зелень по вкусу, растительное масло для жарки.

В подготовленный фарш (лучше пропустите его дважды через мясорубку) добавьте яйцо, размятый творог, мелко порезанный лук, масло, муку, специи, соль, измельченную зелень, перемешайте. Сформуйте котлеты, обжарьте с обеих сторон. Влейте в сковороду масло и немного воды, накройте крышкой и тушите 5 минут. Котлеты получаются нежными, сочными, с легкой кислинкой.

ПАЛОЧКИ ПО-ДОМАШНЕМУ

300-400 г филе хека, 200 г белого хлеба, 1/4 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки манной крупы, зелень укропа, приправа для рыбы, панировочные сухари, соль, перец по вкусу.

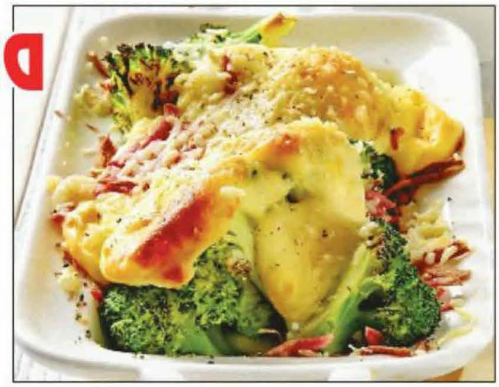
Хлеб замочите в молоке. Рыбу пропустите через мясорубку (если рыба водянистая, лишнюю жидкость слейте). Хлеб отожмите от молока и пропустите через мясорубку. Добавьте в фарш яйцо, манную крупу, мелко порезанный укроп, растопленное масло, приправу, соль и перец. Все хорошо перемешайте, дайте смеси настояться 10 минут. Затем руки смочите водой, слепите палочки (небольшого размера и приплюснутые), хорошо обваляйте в сухарях. Готовые палочки поставьте в холодильник минут на 10. Затем разогрейте на сковороде немного растительного масла и жарьте палочки с двух сторон до золотистого цвета. Выложите на бумажное полотенце. Подавайте остывшими.

РЫБА В КЕФИРЕ

1 кг белой рыбы (например, хек), 700 г картофеля, 400 г кефира, 3 зубчика чеснока, специи для рыбы, 1 ст. ложка куркумы, соль, перец.

Рыбу помойте, очистите от чешуи, срежьте плавники и нарежьте большими ломтями. Приготовьте соус, в котором будет мариноваться рыба. Кефир налейте в глубокую емкость, выдавите чеснок, добавьте куркуму, соль, специи, перец. Залейте рыбу и поставьте в холодильник на 30 минут. Пока рыба маринуется, почистите картофель и отварите его до полуготовности. Отваренный картофель нарежьте широкими кружками. Достаньте из холодильника рыбу и выложите в форму для запекания, чередуя с отварным картофелем. Залейте оставшимся соусом и запекайте в духовке при температуре 150-180°С около 20-30 минут.

Обедаем дома



МОЛОЧНО-СЫРНЫЙ КРЕМ-СУП

1 л молока, 2 плавленых сырка «Дружба», 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, специи.

Молоко поставьте на сильный огонь, доведите до кипения. Сливочное масло растопите на сковороде, обжарьте в нем муку (в течение 1-2 минут), перемешайте. Плавленые сырки нарежьте, добавьте к маслу и готовьте до полного их растопления. Вылейте полученную смесь в горячее молоко, проварите 5-7 минут, добавьте специи по вкусу. Готовое блюдо разлейте по пиалам, посыпьте черным перцем. Крем-суп можно подавать с обжаренным луком-пореем или гренками.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА «РАЗНОЦВЕТНАЯ»

300 г макарон, 2 луковицы, 1 зубок чеснока, 1 баклажан, 1 цукини, 3 помидора, 100 г сыра, немного брокколи, оливковое масло для жарки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Макароны отварите. Помидоры, цукини и баклажан очистите от кожицы, нарежьте кружочками. Лук и чеснок нарежьте и обжарьте на оливковом масле, затем туда же бросьте баклажан, кабачок, а затем помидоры. Тушите овощи, пока не станут мягкими. Добавьте специи и смешайте с макаронами. Выложите в форму для запекания, предварительно смазанную маслом, сверху выложите несколько соцветий брокколи. Натрите сыр и посыпьте им запеканку. Запекайте в духовке при 180°С примерно 20 минут.

РАГУ «БОЯРСКОЕ»

400 г куриной печени, 2 баклажана, 3 болгарских перца, 2 луковицы, 1 кабачок, 6 помидоров, 5 зубчиков чеснока, 3/4 стакана риса, зелень петрушки, растительное масло, черный молотый перец и соль по вкусу.

Куриную печень порежьте, выложите в глубокий сотейник, посолите, поперчите, добавьте 2-3 ст. ложки растительного масла и немного воды и тушите 3-4 минуты. Баклажаны порежьте кружочками, выложите в сотейник на печень, немного посолите и поперчите, посыпьте луком. На лук выложите половину риса, на рис — болгарский перец, порезанный соломкой, слегка посолите и поперчите. На перец выложите оставшийся рис, потом пластинки кабачков, помидоры, порезанные на 4 части, срезом вниз, посыпьте чесноком, полейте оставшимся маслом. Можно добавить немного воды, чтобы не подгорел нижний слой. Посолите, поперчите, посыпьте рубленой зеленью, накройте сотейник крышкой и тушите на небольшом огне минут 25-30. Не перемешивайте! Минут через 25 приоткройте крышку: если есть жидкость, еще подержите на огне.

Кусочек лета ***Рекомендуем***

Салаты на столе

МЯСНОЙ С ОРЕХАМИ

2-3 вареные свеклы, 3 дольки чеснока, 200 г вареной говядины, 2 моркови, 10 штук очищенных грецких орехов, 4 вареных яйца, 100 г твердого сыра, майонез, зелень.

В глубокий салатник слоями выложите: мелко нарезанные яйца, натертую на крупной терке свеклу, смешанную с половиной измельченных орехов, мелко нарезанную говядину с измельченным чесноком, натертую на мелкой терке сырую морковь, натертый на крупной терке сыр. Каждый слой промажьте майонезом, сверху посыпьте измельченными орехами и поставьте в холодильник на 2 часа. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

ИЗ ПОМИДОРОВ С КАБАЧКАМИ

200 г помидоров, 100 г кабачков, 1 луковица, 2 сваренных вкрутую яйца, 4 ст. ложки майонеза, по 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа.

Вымытые кабачки очистите и потрите на крупной терке. Добавьте тонко нарезанные помидоры. Смешайте с мелко нарезанным луком, рубленой зеленью петрушки и укропа, нарезанными белками, посолите. Яичные желтки разотрите с майонезом и полученной массой заправьте салат.

ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ

300 г сырой моркови, 2 яблока, 1 ст. ложка сахара, 1 чайн. ложка сока лимона, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Морковь натрите на крупной терке, яблоко нарежьте кубиками и сбрызните соком лимона, чтобы не потемнело. Приправьте солью, сахаром, растительным маслом, перемешайте и украсьте зеленью петрушки.

ИЗ ПОМИДОРОВ С ОЛИВКАМИ

На 4 порции: 700 г спелых помидоров, 75 г черных оливок без косточки, маленькая горсть петрушки, 1 луковица, 6 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 2 чайн. ложки горчицы.

Нарежьте помидоры кружочками, оливки — крупными кусочками, тонко нашинкуйте лук. Налейте растительное масло в миску. Добавьте белый винный уксус, горчицу, лук, петрушку и немного соли. Взбейте все вместе. Перемешайте помидоры, оливки с заправкой, приправьте и подавайте сразу же.

ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЯЙЦОМ

600 г цветной капусты, 3 яйца, 100 г листьев салата, 2 помидора, 50 г майонеза, 100 г сметаны 10%-ной жирности, 1 чайн. ложка горчицы, соль, перец по вкусу.

Отварите цветную капусту, слейте воду, остудите. Сварите вкрутую яйца. Разложите на блюде вымытые листья салата, кочешки цветной капусты, сверху положите разрезанные на четыре части яйца и кружочки помидоров. Залейте соусом: смешайте майонез, сметану, горчицу, посолите, поперчите.

Аппетитно!

ЭСКИМО ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ

Куриное филе отбейте, посолите, смажьте майонезом и поставьте в холодильник на 40 минут. Вам понадобятся деревянные палочки, как для мороженого. Обмотайте плотно один конец палочки куриным филе, придайте прямоугольную или округлую форму. Затем окуните во взбитое яйцо и обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте «чудо-мороженое» на сковороде и подайте с любимым гарниром.

ПЕЧЁНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ С ПРИПЁКОМ

700 г говяжьей печени, 2 яйца, 2 крупные луковицы, 5-7 ст. ложек манки, 100 г сала, соль, перец. Припек на выбор: зеленый лук, вареные яйца, грибы.

Печень пропустите через мясорубку вместе с луком и салом. Вбейте яйца, добавьте манку, соль и перец по вкусу, дайте немного постоять. Печеночный фарш ложкой выкладывайте на разогретую и смазанную маслом сковороду. Сверху каждый из оладьев посыпьте припеком (рубленными яйцами, тушеными грибами), немного придавите. Когда оладьи начнут запекаться по краям, переверните и жарьте до готовности.

ОЛАДЬИ ИЗ... РЕДИСА

400 г редиса, 150 мл молока, 250 г картофеля, по 120 г моркови и муки, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки соды, растительное масло для обжаривания, 40 г сливочного масла.

Овощи отварите, очистите и пропустите через мясорубку. Яйца разотрите с сахаром и солью, добавьте постепенно молоко, соль, а затем соду. Эту смесь быстро соедините с протертыми овощами и взбейте. Жарьте оладьи на растительном масле и подавайте со сметаной или сливочным маслом.

Всем понравится!

Чанахи

На 4 горшочка: 500 г баранины, 600 г картофеля, 500 г помидоров, 300 г баклажанов, 200 г моркови, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, лавровый лист, соль, красный молотый перец, кинза, петрушка.

Мясо порежьте небольшими кусочками. Баклажаны нарежьте кубиками, посолите и оставьте на 30 минут, чтобы ушла горечь. Затем промойте в холодной воде и немного отожмите. Помидоры и картофель порежьте кубиками. Морковь натрите на крупной терке. Мелко порежьте лук.

На дно горшочков уложите мясо, посолите, поперчите. На мясо выложите картофель, сверху — баклажаны, потом лук и морковь. На морковь — половину помидоров, снова посолите, поперчите. Если хотите, чтобы блюдо было пожиже, добавьте немного воды или бульона. Тушите мясо в духовке 2 часа при 180°С. За 15 минут до готовности добавьте оставшиеся помидоры, выдавите в каждый горшочек по зубчику чеснока, положите лавровый лист. Готовое блюдо посыпьте мелко порезанной зеленью.

Грибная икра

2 кг любых свежих грибов, 3 луковицы, растительное масло, соль. Отварите грибы до готовности, пропустите через мясорубку (можно 2 раза). Мелко порежьте лук и обжарьте на растительном масле. Долейте еще масла и выложите грибы. Обжаривайте сначала на сильном огне минут 5, затем держите на среднем огне под крышкой, периодически помешивая, не меньше 30 минут (зависит от грибов). В конце жарки можно добавить сметаны и тушить еще 10 минут. Икру можно есть и холодной, и горячей.

«Ягодное чудо»

3 яйца, 300 г сахара, 350 г муки, 1 ст. ложка ванильного сахара, 1 ст. ложка разрыхлителя, 300 мл кефира, любые свежие или замороженные ягоды.

Взбейте яйца с сахаром и ванилином. Добавьте муку и разрыхлитель, добавьте в яичную смесь частями попеременно с кефиром, каждый раз тщательно размешивая. Выстелите противень бумагой для выпечки, смажьте маслом или маргарином и выложите тесто. На тесто насыпьте ягоды и выпекайте в предварительно разогретой до 180°С духовке 35 минут.

ЛАПША
из писем читателей

А ВОТ ФИГ ВАМ, МУЖИКИ!

Выхожу из автобуса, впереди меня две разговорившиеся между собой особи мужского пола. Я невольно начинаю «греть уши». Первый: «Сегодня погода солнечная, тепло. Настроение хоть поднялось». Второй: «Да-а-а! Скоро бабы будут в коротких юбках ходить». Думаю: вот кому что, а лысому расческа. Зато на следующий день гляжу в окно, а на улице пасмурно, ветер. Мрак, а не погода. А вот и фиг вам, мужики! Мы еще в плантаторах с начесом походим.

Лилия, Москва

ХРУПКИЙ БЫЛ, КАК БАЛЕРИНА...

Ухаживал за мной один, давно было дело. Всем хорош парень, кроме того, что мелкий был, хрупкий, как балерина. Сидели мы как-то в уличном кафе. Столик с самого края, а дальше — ступеньки. И чем-то он меня насмешил, я в шутку его по спине хлопнула. Так он как полетит вниз по ступенькам вместе со стулом! Ужас, стыд и позор. Я следом на каблуках заскакала, поднимать его, отряхивать. Он, бедный, промолчал, сказал только, что здоровья у меня много, а вот ума...

Антонина, Иркутск

ОБИДНО...

Если хорошо выгляжу, ни один приличный мужчинка навстречу не попадается. Только тетки и старые деды. Но если я чувствую, что видок у меня еще тот и голову надо было все-таки утром помыть, на улице полно мужиков, и все как один — красавцы. Обидно.

Наталья, Самара

Какого мужа выбрать?

Жадный, скупой, экономный...

ЖАДНЫЙ, СКУПОЙ, ЭКОНОМНЫЙ, ПРАКТИЧНЫЙ... ЕСЛИ ЕСТЬ ВЫБОР, БЕЗ РАЗДУМИЙ ХВАТАЙТЕ ТРАНЖИРУ.

Если вы сами выбрасываете деньги на ветер, будете жить с ним в полном согласии, регулярно одалживая у родни и перехватывая у друзей. Всем остальным женщинам всегда удается транжиру приструнить: стремление сберечь и накопить воспринимается мужчиной как естественное женское достоинство. К тому же желание тратить без оглядки проходит вместе с молодостью, как юношеские угри. А вот скупой мужчина считает всех женщин мотовками. С его точки зрения, это непростительный женский порок. Не пытайтесь перевоспитать скупого. К тому же скупость как склероз: с годами только усиливается. Поэтому прежде чем выходить за такого замуж, хорошенько подумайте: сможете ли вы принять его таким, какой он есть. «Айболит» поможет вам разобраться.

Скупость как склероз: с годами только усиливается. Поэтому прежде чем выходить за такого замуж, хорошенько подумайте: сможете ли вы принять его таким, какой он есть.

Мужчина жадный

Жадный хочет забрать себе что-то ценное, получать от него удовольствие и никому-никому больше его не давать. В основе жадности лежит желание обладать всем самым лучшим. Жадный мужчина покупает банку черной икры и съедает ее в одиночестве, носит модные итальянские туфли и при этом никогда не закажет другу пива и не оставит официанту чаевые.

Можно ли жить с жадным мужем припеваючи? Да, если он любит вас так же сильно, как и себя. Он предлагает гостям чай без сахара, хлеб без масла. Но как только за ними закрывается дверь, достает из холодильника салями и яйца перепелки, и вы вдвоем с аппетитом закусываете этими деликатесами. Шкаф ломится от вашей одежды. А в плохую погоду, чтобы не попасть в аварию, он всегда оставляет машину в гараже и едет на такси. И все потому, что мужу для себя и для вас ничего не жалко. А всем остальным — кукиш. Поэтому, если вас не особенно волнует имидж вашего семейства в глазах окружающих, можете спокойно жить с жадиной: на вашем благополучии его жадность не отразится, и дом у вас будет полной чашей.

Как распознать жадного, искренне любящего вас мужчину? Вы перед телевизором лакомитесь дорогими шоколадными конфетами. Раздается звонок в дверь. Ваш будущий муж встает, прячет конфеты в буфет, а потом идет открывать.

Мужчина скупой

Для него невозможно расстаться ни с одной купюрой и ни с одной вещью. Он копит. Ему жалко не только другому дать, но и на самого себя истратить. Жадина чаще всего смешон, а скупец — трагичен. Он обычно говорит, что откладывает на «черный день» или на какую-то очень далекую цель — на постройку дома или на покупку квартиры. Но когда цель приближается, оказывается, что денег все еще не хватает. А «черный день» для него бывает только один — когда приходится открывать свою кубышку.

Можно ли жить со скупым мужем припеваючи? Жить с ним способна только такая же скупая женщина. Причем далеко не припеваючи, а очень скромно. Всем остальным вступать в брак со скупцом не рекомендуется: даже самая крепкая любовь не позволит ему истратить на любимую лишнюю копейку. Попсмотрим на семью во главе со скупым супругом. Муж работает на двух хорошо оплачиваемых работах, жена на трех. Сбережения хранят в сейфе и до сих пор носят ту одежду, которую папа по дешевке купил на «рубликии» в конце 1980-х. Питаются картошкой и кашами, отчего супруга болезненно полна. Взрослая дочка ушла из семьи, учится, работает и живет в общежитии — не выдержала мрачной и гнетущей домашней обстановки. А называется все это: «Я должен позаботиться о будущем моих близких».

Как распознать скупого, искренне вас любящего? Он расскажет вам, сколько у него денег на счете, банок кофе в кладовке и золота в сейфе.

Мужчина экономный

Он ставит перед собой определенную задачу, собирает деньги и осуществляет задуманное. Экономный муж говорит: «Нам нужны 5 тысяч долларов на приличную машину». Вы вместе размышляете, от чего отказаться, чтобы эту машину купить, и живете по плану. А если муж сам решает, на какие жертвы должна идти семья, и требует строгого выполнения всех пунктов плана, значит, вам встретился экономный эгоист.

Можно ли жить с экономным мужем припеваючи? Только в том случае, если у вас общие цели в жизни. Представьте себе ситуацию: ему хочется отложить деньги на ремонт, а вам — на отдых в Турции. Мира в такой семье не наступит никогда. Трудно жить с экономным мужем, который недостаточно привязан или вообще равнодушен к своей жене. Он так и норовит сэкономить за ее счет: недокормить, недоодеть, не надушить и не приукрасить. При этом, глядя в сторону, фальшиво говорит: «Я тебя и такую люблю». От такой «любви» женщина тускнеет, теряет веру в себя и превращается в ломовую лошадь или домработницу.

Г. А. Быков, семейный психолог

Намотай на ус

Индийские психологи считают, что ссора раз в неделю поможет укрепить брак. Высказали друг другу все, что наболело, — и на душе сразу стало легче. Только перебарщивать не надо: постоянные семейные разборки не решают проблемы, а создают. Кстати, некоторые психологи считают, что можно ругаться и при детях: пусть они учатся достойно вести себя в конфликтных ситуациях. Вы же с мужем при ссоре не опускаетесь до оскорблений?

Обсудим?

Мама насмотрится телевизора, и ей ужасы мерещатся...

АЙБОЛИТ

Мне 20 лет. Всю жизнь моя мать держала меня на привязи возле себя. Гулять только до восьми вечера (и это летом!). Если сильно ее попросить, то разрешалось до десяти. Подруг как таковых не было, потому что мама решала, с кем дружить, а с кем нет: та дура, с той лучше не связываться... Когда поступила в институт и уехала в другой город, обрадовалась, что буду подальше от матери, но не тут-то было. Звонки через каждый час: что делаешь? Где? А что потом будешь делать? Когда едем на природу с однокурсниками, начинается: «Ой, я переживаю! Ну ты ж недолго!..» Помню, иду домой с занятий — звонит. Я разговариваю с ней, а мимо пробегает какой-то пьяный мужик и что-то орет. Мама услышала, и началось: «Ты где? С кем ты? Что за пьяные мужики? А ну быстро домой!» Я ей говорю, что и так иду в общежитие, а это прохожие. А она: «Нет! Ты с пьяными мужиками где-то!» А если я долго не отвечаю на звонок, такое начинается, что даже не представляете! У мамы сразу мысли, что меня уже нет на этом свете, хотя я просто принимаю душ или выбежала в магазин, а телефон оставила. А на Пасху собрались с группой на природу. Мама, как узнала, говорит: «Я с вами пойду! Боюсь, что тебя напоят, изнасилуют, убьют!» Я запретила, а она: «Ну тогда приеду к тебе и буду ждать тебя в общежитии». Я, конечно, понимаю: волнуется, но не до такой же степени! У меня уже скоро крыша поедет. Мама насмотрится телевизора, и ей ужасы мерещатся. Контролирует каждый мой шаг. Так хочется побыстрее закончить институт и уехать подальше. Реально уже боюсь свою мать, потому что она каждый раз, когда начинаю протестовать, орет как бешеная. Буду всем благодарна за советы. Может, кто подскажет, как найти общий язык и понимание с такими людьми...

Оксана, Омская обл.

Ситуация

Не накаркай беды!

Волнуясь за кого-то и представляя себе всяческие ужасы, которые происходят с человеком, мы притягиваем их к нему.

Мать просит своего старшенького присматривать за младшей дочерью и предупреждает: «Не обижай сестричку!» Мальчуган и в голову не приходит, что сестру можно чем-то обидеть. Но теперь... Через несколько минут он начинает дергать девочку за косички и дразниться. Другой пример. «Смотри не упади!» — кричит мама малышу, который катается на санках с горки. Кувырк — и санки летят в сугроб. Наше подсознание попросту не воспринимает частицу «не», утверждают психологи. Пугая детей плохими последствиями их поступков, мы неосознанно вызываем эти самые последствия. Ведь можно просто сказать: «Веди себя хорошо», «Будь осторожен».

Парадокс: волнуясь за человека и представляя себе всяческие ужасы, которые с ним происходят, мы притягиваем их к нему. Если человек уезжает, надо внушать себе, что все будет благополучно, а если не отвечает мобильный, значит, человек просто вне зоны приема. Никто не запрещает нам тревожиться за близких, но... не притягивайте в свою жизнь плохое, чего пока нет. И скоро заметите, что неприятностей стало меньше.

Кошмарики

СТОЛКНУЛ «ЛЮБИМУЮ» С ПОДОКОННИКА...

35-летняя жительница Чебоксар решила расстаться с пьющим возлюбленным. Когда она сообщила ему, что между ними все кончено, тот, находясь в состоянии алкогольного опьянения, сначала стал оскорблять «любимую», а затем завязалась драка. Отставной любовник избил женщину и столкнул ее с подоконника второго этажа прямо на асфальт. С переломом позвоночника ее доставили в больницу.

МАМЫ НЕ БЫЛО НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ

Мама 6-летней Нади и 4-месячной Дианы ушла на свидание и не вернулась. Ее не было несколько дней. Надя достала из шкафа теплые вещи и укутала Диану. Наколоть дров сама не смогла. Чтобы согреться, собрала старые газеты, бумагу и жгла их в печке. Сестра плакала, просила есть, а дома ничего нет. Надя нашла куски засохшего хлеба, размочила в воде и кормила малышку. Сама же пила воду, которую грела в кружке на печке. Соседи спасли детей. Пока девочки боролись за жизнь, мама пьянствовала. Теперь ей грозит до 3 лет тюрьмы.

Такая история

Голубка

ТАК, БЛАГОДАРЯ ГОЛУБЯМ, ИЗ НЕХОДЯЧЕГО ИНВАЛИДА СЕМЕН ПРЕВРАТИЛСЯ В ЗДОРОВОГО МУЖИКА. ГОЛУБИ ВЫЛЕЧИЛИ И ВЕРНУЛИ К ЖИЗНИ!

Это произошло во время войны. Снаряд попал прямо в батарею. Всех убило, а Семена контузило и тяжело ранило в позвоночник. Лишь летом из госпиталя в Ростове-на-Дону жене сообщили о том, что после тяжелого ранения его выписывают и отправляют домой. Ольга выпросила у председателя колхоза телегу и поехала встречать. Из вагона в сопровождении двух санитаров вынесли Сеню. Самостоятельно он ходить не мог.

Санитары уложили на телегу и распрощались. Дома он почти все время лежал, даже на костылях не мог передвигаться.

Прошла весна, потеплело. Ольга стала выносить мужа во двор. Усадит его на стул — пусть дышит свежим воздухом, греется на солнышке, — а сама на работу. Как-то возвращается и видит: Семен расстроенный, показывает на крышу и говорит: «Вот, смотри, за мной ангел прилетел». На крыше сидел белый голубь. «Да это же божья птица — значит, к добру», — отозвалась Ольга. К вечеру голубь улетел, но на другой день он снова на крыше сидел. Слетел во двор и стал вместе с курами зерна клевать, а потом зашел с ними в курятник. За ужином решили голубя не трогать, пусть живет с домашней птицей. Так продолжалось недели три.

Как-то в гости к Семену пришел друг детства Иван. Работал он трактористом, а по вечерам сапожничал. Иван давно уговаривал Семена: давай, мол, научу сапожному делу, лишняя копейка в доме не помешает. За разговорами Иван приметил голубя: «Где взял?» Семен ответил: «Приблудился». Тогда Иван сказал: «Это голубка, я тебе подарю голубя, пусть живут и плодятся. А чтобы птицам было уютно, построю голубятню». Так и решили.

В выходной день Иван к вечеру соорудил небольшую голубятню, на столбах, высотой полтора метра, в нее посадил голубку и голубя. Рассказал, как за ними ухаживать, и стал по вечерам учить Семена сапожному делу. В начале мая появились птенцы. Узнав об этом, Семен обрадовался и уже сам просил, чтобы его вынесли во двор: там он не только отдыхал, но и сапожничал. Сидел всегда рядом с голубятней.

Шло время. К зиме голубей было больше десятка. Семен все чаще стал браться за костыли и пробовал сам передвигаться. А еще через год Ольга увидела, как муж от голубятни к дому идет потихоньку без костылей! У нее от неожиданности даже авоська с продуктами выпала. К следующей весне Семен самостоятельно управлялся дома по хозяйству, а от голубей его и палкой было не отогнать. Голубиное хозяйство затянуло его с головой, только и разговоров было, что о голубях.

Прошли годы. Родились дети — три дочери и сын. Все живы-здоровы. Супругам уже под девяносто лет, но Семен Тимофеевич держит голубей по сей день. Он уверен: если бы не они, а вернее, не та белая голубка, давно бы уже сгинул. Так, благодаря голубям, из неходячего инвалида он превратился в здорового мужика. Голуби вылечили и вернули к жизни!

Умные мысли

■ НУЖНО, ЧТОБЫ О КОМ-НИБУДЬ БОЛЕЛО СЕРДЦЕ. КАК ЭТО НИ СТРАННО, А БЕЗ ЭТОГО ПУСТА ЖИЗНЬ.

■ НАДО ЖИТЬ СМЕЛЕЕ. ЭТО ТОЛЬКО ТРУСУ ВСЕГДА СТРАШНО ДА ТРУДНО, А СМЕЛОМУ И ТРУДНОЕ КАЖЕТСЯ ЛЕГКИМ.

■ ОКОЛО ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА ПОТРЕШЬСЯ, КАК МЕДНАЯ КОПЕЙКА О СЕРЕБРО, И САМ ПОТОМ ЗА ДВУГРИВЕННЫЙ СОЙДЕШЬ.

В МУЖЧИНЕ ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ИСКРА, НО И ИСПРАВНЫЙ ОГНЕТУШИТЕЛЬ.

Советы психолога

МОЙ МУЖ – НЕРЯХА, ГДЕ СНЯЛ ОДЕЖДУ – ТАМ И БРОСИЛ

Начнет что-то искать в шкафу — все перевернет, так и оставит. Однажды я уехала на неделю в командировку, так весь дом грязью зарос. А еще он забывает не только мой день рождения, но и детей. Однажды решила его проучить — пригласила в ресторан. Он пришел, спрашивает: «По какому поводу банкет?» — «По поводу дня рождения твоей дочери от первого брака!» — отвечаю. Что тут началось!

Ольга В., Можайск

А зачем вы это сделали? Чтобы доказать, какое ничтожество ваш муж? Доказали? И что, вам стало легче? Есть такой тест: быстро напишите пять мелочей, которые вам нравятся в вашем муже, и пять недостатков, которые вас в нем раздражают. Обычно второй список бывает готов в два раза быстрее. Причем удивительное дело — стоит начать перечислять недостатки близкого человека, остановиться уже невозможно. Что бы он ни сделал, всегда будет не так. И удовлетворить вас — все равно что наполнить бездонную бочку.

Скорее всего, вы очень неуверенный в себе человек. Но вместо того, чтобы развивать в себе чувство собственного достоинства, вы пытаетесь «опустить» мужа на свой уровень. Да, вы можете этого добиться, потому что постоянные придирки делают человека слабым, растерянным. Но тогда в вашей семье вместо одного неуверенного появятся два. Так что если хотите сохранить семью, не акцентируйте внимание на недостатках и оплошностях мужа. Если он никогда не закрывал крышку зубной пасты, легче сделать это за него, чем каждый раз устраивать скандал. Исключите из своего лексикона учительские выражения: «тебе следует», «ты всегда», «ты никогда», «тебе надо». В психологии есть закон: на что обращаешь внимание, то и увеличивается. Постарайтесь отмечать в своем муже достоинства — и посмотрите, что получится.

И. А. Кузьминова, семейный психолог

Уроки жизни

Да, я чудесная жена! Только дураки этого не видят!

МАРИНА ГОЛУБ, актриса, телеведущая:

— Почему люди приносят друг другу так много страданий — разводятся, изменяют, врут? Грустно, конечно: жили-жили, детей нарожали, были счастливы и вдруг — раз! — в один день разбежались и даже видеть друг друга не хотят, и говорить им больше не о чем. Я вот со своим вторым супругом обожаю поболтать, мы вместе написали интересный сценарий, он гостит у меня на даче... с новой женой. А почему я должна вынеркнуть его из жизни, если он остался моим другом? Нет, я считаю, надо уметь прощать. Тащить обиды через всю жизнь неразумно. Не жалею ни об одном романе — у меня всегда были только серьезные отношения. И браки свои не оплакиваю, не считаю ошибкой. Мы были счастливы — и слава Богу. Потом разошлись — ну и что? Значит, такой этап жизни. И кстати, считаю, что сама неправильно себя вела.

Да, я чудесная жена! Только дураки этого не видят. Умею все: вкусно готовить, шить, вязать... Веселая, не зануда. Мужчины ведь как говорят: любая жена хороша, кроме скучной.

Марина Голуб с отцом

Стихи наших читателей

СПАСИБО, ДРУГ!

Оправдывать любимых
не хочу —
Они ведь тоже злобными
бывают...
А также не люблю ходить
к врачу,
Когда сама свое леченье знаю.
Есть у меня один
спаситель-друг —
Ему охотно все грехи
прощаю —
Меня забывший истинный
хирург.
Спасибо, дорогой, что я
живая...

НА ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ...

Мне сказали: «О душе
пишешь...»
Мол, зануда ты у нас, плакса.
Но духовность обретет нишу,
Даже если там лежат баксы.
Разгулялись по весне ночи.
Наступаю все на те грабли...
Кто поставил на душе прочерк?
Бесконечности значок
ставлю!

Наталья Владимировна Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

13 золотых правил

КАК УБЕРЕЧЬ ЛЮБИМОГО ОТ ПЬЯНСТВА.

1 Уберечь можно только любимого мужчину.
Если чувства остыли и не осталось даже привязанности и уважения, если вы только читаете нотации и бранитесь, мужчина точно не выйдет из запоя.

2 Снимите розовые очки!
Не надейтесь, что все наладится само по себе. Не верьте клятвам, что это в последний раз! Не будьте уступчивой и покорной. Отвлекайте мужчину от спиртного походом в кино, делами по даче, чисткой картошки...

3 Создайте новую легенду о трезвом герое.
Действуйте по принципу «вода камень точит». Бросайте фразы: «Какой молодец! На празднике выпил совсем немного». Если таких примеров нет, выдумайте.

4 Сделайте совместные обеды (ужины) доброй семейной традицией.
Счастлива та семья, в которой вместе обедают и при этом не смотрят телевизор, потому что им есть о чем поговорить друг с другом!

5 Угрожать разводом можно только один раз.
Немедленно приводите угрозу в действие, если уж муж обещания не пить сразу не сдержал. Женщины часто произносят слова, не отдавая отчета в сказанном. Если фраза «я с тобой разведусь» повторяется часто, мужчина привыкает и не обращает на это внимания.

6 Говорите чаще мужу, что трезвые мужчины вам нравятся больше, чем со стаканом.

7 Прежде чем мчаться поутру за бутылкой пива для мужа, наберите побольше воздуха в легкие, задержите дыхание, посчитайте до десяти и... останьтесь дома. Дайте ему возможность самому справиться с ситуацией.
Пусть помучается.

8 Чтобы мужчина меньше пил, перестаньте изображать из себя героиню или жертву.
«А куда деваться? Это мой крест», — говорят многие. И... провоцируют продолжение пьянства.

9 Перестаньте быть Бабой-ягой.
Появление пьяного в доме похоже на фрагмент из сказки про Бабу-ягу: «Где тебя носило? Фу-фу! Почему от тебя пьяным духом пахнет? Вот я сейчас тебя съем и на твоих косточках покатаюсь!» Женщине кажется, что она ругает мужа из лучших побуждений, но все добрые порывы заканчиваются семейными катастрофами. Например, муж уходит к «прекрасной царевне». Та его «косточки» польет живой водой» и они счастливо умрут в один день через много-много лет.

10 Обязательно и всегда говорите мужчине спасибо.
Русские женщины с малых лет усваивают навык пилить мужа и читать ему нотации, а благодарить и хвалить мужчину приучены единицы. Не забывайте говорить мужу спасибо за то, что купил хлеб или вынес мусор. Не воспринимайте это как должное.

11 Придумайте наказание для мужа за выпивку.
Лучше всего самой куда-нибудь уйти до получки. Или отправьте провинившегося в магазин, снабдив его списком покупок в 100 пунктов. Мужчины не большие любители ходить в магазин, вот пусть и попыхтит!

Но не лишайте мужчину секса в качестве наказания! Это опасная ситуация: мужчина всегда найдет сговорчивую женщину, которой не помешает запах перегара.

12 Перестаньте одергивать мужа в гостях: «Все, последняя рюмка — и точка!»
Такие замечания только распаляют мужиков, и они начинают нарочно пить еще больше. Лучше вообще не трогать мужа, сесть на другой конец стола и общаться с другими людьми, особенно с мужчинами.

И еще один сильный ход: тихонько сфотографируйте нетрезвого мужа (еще лучше — снимите на видео), а на другой день покажите ему. Очень отрезвляет.

13 Любите себя так же сильно, как любите мужа.

Познакомимся?

Поучительная история

Я чувствовала, что из окна за мной наблюдают. Появилось желание пульнуть в него камнем...

Расскажу о своем опыте знакомства с мужчиной по объявлению. На мое письмо некий Виктор сообщил, что я стала победительницей среди нескольких претенденток на его руку. Красивое начало было у нашего романа: письма, телефонные звонки в течение двух лет, приглашал в гости... Третьего января, в новогодние праздники, я решилась и приехала в Ставрополь. С вокзала позвонила (Виктор обещал встретить), но телефон был недоступен. Сама довехала до Михайловска, нашла дом, в котором проживал Виктор. Постучала в калитку — она распахнулась, и я увидела объект своего вожделения: увалень в грязных брюках и сланцах при морозе минус 10. Спросила, по адресу ли я пришла. Виктор ответил, что ошиблась, хотя на калитке мелом написан номер дома, который был указан на конверте. Мужик был сам не свой. Резко закрыл калитку и крикнул: «Подожди, сейчас!» Стала ждать, но никто так и не вышел. Пошла к соседям, узнала, что приехала по адресу. Постучала второй раз, но в ответ тишина. Однако я чувствовала, что из окна за мной наблюдают. Появилось желание пульнуть в окно камнем, но сдержалась. Облитая помоями и грязью, ушла в никуда. Чужой город, на улице уже ночь... Чуть не умерла от стыда — стыдно было перед собой. А тут еще давление поднялось...

Не буду описывать, как добиралась до дома и как переболела этот урок. Усвоила его на всю оставшуюся жизнь. Я ведь порядочная женщина, 40 лет прожила с мужем, но он скоропостижно умер. Надеялась, что и Виктор порядочный и интеллигентный человек, как он описывал себя в письме. Вот так закончилась моя попытка завязать серьезные отношения с разведенным мужчиной. Одного не пойму: почему же Виктор два года морочил мне голову? Надеюсь, что он прочтет это письмо, позвонит и попросит прощения.

Нина С., КБР

Рецепт счастья

* Учитесь отличать минутное невезение от несчастья.
* Избегайте общения с занудами и пессимистами.
* Не ждите, что чувство счастья пребудет с вами каждый день.
* Всегда говорите о себе хорошо, не стесняйтесь упоминать о своих лучших чертах.
* Постарайтесь окружить себя доброжелательными людьми, берите пример с тех, кому повезло.
* Смело проявляйте свои чувства, как положительные — любовь, нежность, так и негативные — злость, обиду.

МУЖЧИНЫ

Страница «Познакомимся?» для меня — единственная возможность найти друзей. А может, судьба пошлет и вторую половинку? Вот было бы здорово! Год от года надежды на это остается все меньше. А ведь кому-то везет! После смерти родителей был в тяжелейшей депрессии, не хотелось жить. «Хорошие» люди помогли продать родительский дом. Да так «помогли», что остался и без денег, и без дома. После этого работал где только мог: помогал на строительстве дач, работал дворником, сторожем и садовником у состоятельных людей. Много чего было хорошего, но встречались разные люди. Никого не хочу осуждать, Бог им всем судья. Может, среди читателей «Айболита» найдутся добрые, понимающие люди, которые захотят со мной переписываться и подскажут, где на длительный срок найти работу дворника, садовника или сторожа. Могу работать по хозяйству, есть опыт ухода за инвалидами — и мужчинами, и женщинами. Может, кому-то из молодых людей нужен дедушка для детишек? Так я согласен и думаю, что не пожалеете об этом. Женщинам тоже отвечу. Хотя кому нужен такой муж — бездомный, с кучей проблем?! В тюрьме не сидел, водку и вино презираю, не курю. Мне 59 лет, рост 158 см, немного полноват. Жуткий сладкоежка. Дай Бог всем здоровья и успехов в труде!

Вячеслав Петрович Фролов, д/в, пос. Шумейка, Энгельский р-н, Саратовская обл., 413161

***

26 лет, рост 169 см. Люблю мастерить по дому. Ищу девушку до 30 лет, сироту (я не спонсор), для дружеских отношений и, возможно, создания семьи. Пишите, кому одиноко и тоскливо!

Роман Владимирович Михайлов, а/я 2, п/о №3, Тырныауз, КБР, 361624

***

31 год, рост 165 см, вес 65 кг, инвалид II группы (небольшой физический недостаток). Живу один, полностью сам себя обслуживаю и обеспечиваю. Без вредных привычек, увлекаюсь спортом. Для серьезных отношений познакомлюсь с доброй, порядочной девушкой 20-35 лет, можно с небольшим физическим, речевым или другим недостатком, или склонной к полноте, но без психических отклонений, желательно из Белгородской, Воронежской или близлежащих областей.

Сергей Грачев, ул. Республиканская, 78/145, Алексеевка, Белгородская обл., электронный адрес sereja.gracheow@yandex.ru

***

35 лет, рост 190 см. Спокойный, добрый, люблю природу и животных. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой или женщиной старше 20 лет, неполной, хорошей хозяйкой, без вредных привычек, общительной.

Орлова (для Владимира), а/я 9, п/о №32, Пятигорск, Ставропольский край

***

Я очень одинок, а вы соединяете сердца. Надеюсь, что и мне повезет. Мне 38 лет, инвалид II группы. Не пью, работаю, живу один в квартире. У меня чистота и порядок. Хочу встретить одинокую, добрую, порядочную женщину, которая захочет приехать ко мне. Пьющих, судимых, непорядочных, свидетелей Иеговы и других сектантов прошу не беспокоить. Буду ждать серьезных писем.

Виктор Карпенко, ул. Ватутина, 16, кв. 2, Воронеж, 394042

***

43 года, высокий, стройный, по гороскопу Водолей, инвалид II группы (общее заболевание). Среднетехническое образование, христианин. Живу с мамой в частном доме. Работаю в огороде и саду. Когда надо, в доме делаю ремонт. Порядочный, трудолюбивый, честный, не зануда. Служил на границе, бывший моряк-пограничник. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной, не склонной к полноте и не обремененной детьми, без высоких запросов и согласной на переезд ко мне.

Игорь Вячеславович Катаев, д/в, главпочтамт, Курганинск, Краснодарский край, 352430

***

Может, Бог пожалеет меня и пошлет мне хорошую, добрую женщину, чтобы я не страдал от одиночества? Уже пять лет вдовец, детей нет, живу в станице с мамой. Не курю, несудимый, работаю. Спиртное не употребляю. Материально и жильем обеспечен — есть свой дом и приусадебный участок. Среднеупитанный, энергичный, веселый, полный сил. Добрый, спокойный, уравновешенный, хлебосольный, не наглый, неконфликтный. Люблю природу, животных, цветы, землю. Православный, хожу в церковь, помогаю людям. Жду писем из сел Ставропольского края, в том числе и Кавминвод, от незамужних женщин 40-44 лет, согласных на переезд ко мне.

Вячеслав Анатольевич Опальный, ст. Суворовская, дом 32, Предгорный р-н, Ставропольский край, 357309

***

С вашей помощью и надеждой на удачу попытаюсь найти свою половинку. Мне 52 года, высокий, стройный. Не пью и не курю. Ищу стройную, некурящую, непьющую, добрую, нежную, верную, грамотную женщину до 45 лет из городов КМВ, без детей, ростом 165-170 см, с высшим образованием.

Владимир Николаевич Иванько, д/в, о/с №44, Кисловодск, Ставропольский край, 357700

***

54 года, рост 168 см, вес 56 кг, близорукий, по гороскопу Стрелец. Русский, разведен, строитель. Без вредных привычек, жилья и сбережений. Здоровье далеко не стопроцентное. Домашний. Жду писем от порядочной, нелукавой, некурящей, непьющей и негулящей женщины примерно моих параметров, не склонной к полноте, с чувством юмора, имеющей свое жилье, желательно из теплых мест, где есть работа. Возможен переезд.

Николай, д/в, главпочтамт, Шымкент, Казахстан, 160000

***

55 лет, высокий. Веду здоровый образ жизни, не пью, не курю. Познакомлюсь с доброй девушкой, допустима инвалидность.

Без подписи, а/я 53, главпочтамт, Майкоп, Республика Адыгея, 385000

***

55 лет, рост 180 см, вес 70 кг. Русский, несудимый, не пью, не курю. Живу со старенькой, 91-летней мамой в своем небольшом доме. Есть сад, огород, газ в доме, водопровод во дворе, удобств нет. Надоело одиночество! Хочу, чтобы рядом была любящая жена и хозяйка до 60 лет, не склонная к полноте женщина, желательно одинокая. Переезд ко мне обязателен.

Виктор Николаевич Моисеенко, ул. Городовикова, 150, пос. Яшалта, Калмыкия, 359010

***

56 лет, рост 170 см, вес 62 кг, инвалид II группы (нет ноги). Для серьезных отношений познакомлюсь с неполной женщиной моего возраста.

Виктор Владимирович Цыбуля, ул. Олдырева, 16, с. Золотаревка, Несветайский р-н, Ростовская обл., 346573

***

57 лет, рост 170 см, вес 82 кг, по гороскопу Овен, инвалид III группы. Работаю, живу с мамой. По характеру спокойный, добрый, простой в общении, уживчивый и покладистый. Курю. Надеюсь встретить свою долгожданную половинку до 40 лет, ласковую, порядочную, добрую. С нетерпением жду писем!

Максим Геннадьевич Рябов, д/в, Ставрополь, 355024

ОТЗОВИТЕСЬ!

Получил письмо и поговорил по телефону с Зоей Ивановной Щербаковой из Ростова-на-Дону, 1944 года рождения. Но номер телефона не сохранил. Зоя Ивановна, позвоните мне по тт. 8-988-203-19-75 или 8-928-516-98-44!

Саид, Каспийск, Дагестан

ЖЕНЩИНЫ

Больше не могу так жить! Поговорить не с кем, посмеяться тоже. На душе одиноко, поэтому приглашаю в мой дом хорошую пожилую женщину, у которой нет жилья или которую гонят из дома бессердечные дети. С благодарностью приму доброго человека, обещаю заботиться и уважать. Я вдова, и одиночество стало для меня страшнее всего на свете. Пишите, только вкладывайте чистый конверт для ответа. Очень буду ждать писем!

Галина Николаевна Глушенко, д/в, главпочтамт, пос. Орловский, Ростовская обл., 347510

***

Мы выросли и разъехались — у каждого своя семья, а мама осталась одна в 2-комнатной квартире. Если найдется непьющая, некурящая, несудимая, добрая и трудолюбивая женщина 50-60 лет, приютим ее. Помогу с переводом пенсии.

Людмила Арзуманян, д/в, Армавир, Краснодарский край, 352922

***

Может, где-то есть человек моего возраста, уставший от одиночества, который может сам себя обслужить? Или старичок, желательно житель Ставрополья, согласный на переезд? Приезжайте, обижены не будете. Жилье у меня, правда, с частичными удобствами, но есть небольшой огород, фруктовые деревья, газовое отопление, вода родниковая, свет. Очень буду ждать писем от непьющих, несудимых и православных людей.

Лариса Алексеевна, х. Грибной, пос. Комсомолец, Кировский р-н, Ставропольский край, 357322

***

В нашем маленьком районном городке нет никакой возможности познакомиться. Я совершенно одинока — это так тяжело. Уже давно живу одна. Невысокого роста, спокойная. Детьми и внуками не обременена. Для серьезных отношений познакомлюсь со свободным, одиноким, худощавым мужчиной 65-75 лет, с нормальной психикой (инвалидность не помеха), водного или земного знака зодиака.

Антонина Ильинична Ломакова, д/в, п/п 6503 №259327, Ирбит, Свердловская обл., 623850

***

Очень хочу найти себе подругу для общения от 40 лет. Жду писем из Канска, Уяра, Абана, Салба, Краснотуранска, Абакана, Хятанги, Кежмы. Прошу в письмо вкладывать конверт.

Валентина Митрофанова, д/в, Усть-Омчуг, Магаданская обл., 686050

***

64 года, рост 168 см. Хочу познакомиться с высоким мужчиной 64-70 лет, желательно из сельской местности Краснодарского края, мастером на все руки, который ведет здоровый образ жизни. Я именно такая! Секс не важен, без него не умирают.

Вера Ивановна Алейник, д/в, ст. Выселки, Выселковский р-н, Краснодарский край, 353102

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ НА АБОНЕНТСКИЙ ЯЩИК, ДОСТАТОЧНО УКАЗАТЬ НА КОНВЕРТЕ ИНИЦИАЛЫ И ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ.

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ», ТРЕБУЕТСЯ УКАЗЫВАТЬ ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО.

Ждём писем!

Я боюсь богатых и здоровых. Да и неинтересно мне с ними...

61 год, инвалид II группы (общее заболевание), русская, вдова. Православная христианской веры, по праздникам хожу в церковь. На душе спокойно, но не всегда могу сходить в магазин, аптеку, больницу. Все равно благодарю Господа, что держусь на ногах. А вот без общения с людьми совсем плохо. Мне кажется, даже боли обостряются. Друзей и подруг нет. Все богатые и здоровые, лживые и надменные. Я боюсь таких людей, да и неинтересно мне с ними. Сытый голодного никогда не разумеет. Поэтому приглашаю к себе русскую одинокую скромную женщину 30-40 лет из ближайших областей, районов и сел Мордовии, которая имеет хотя бы представление о духовности, без вредных привычек, с инвалидностью II группы по общему заболеванию. У меня в доме газ, вода и душ, есть сад. Мне не прислуга нужна, а добрая дочь.

Галина Федоровна Уткина, д/в, главпочтамт, Ковылкино, Мордовия, 431350

■ ВСЕ ЖАЛУЮТСЯ, ЧТО В РОССИИ НЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ЗАКОНЫ, ПОЭТОМУ ВСЁ ПЛОХО. ВЫ ПРОСТО НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, КАК ВАМ БУДЕТ ПЛОХО, КОГДА ВСЕ ИДИОТСКИЕ ЗАКОНЫ НАЧНУТ ВЫПОЛНЯТЬСЯ!

■ ГЛАВНЫЙ ОРГАН У ЧЕЛОВЕКА — ЭТО ЗАДНИЦА. ВО ВСЕМ ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ — В ЛЕЧЕНИИ, УЧЕНИИ, ВОСПИТАНИИ, ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ И ПОИСКЕ ПРИКЛЮЧЕНИЙ.

ВЫШЛЮ ТРАВЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ОТВРАЩЕНИЕ К СПИРТНОМУ

РЕКЛАМА №0330 ОГРН 304230217400211 ИП Головков А. В.

Сертификат № 2326 выд. професс. ассоциацией специалистов традиционной народной медицины и целителей.

Пишите по адресу: 352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900, Головкову Александру Владимировичу.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Телефон рекламной службы (8652) 24-38-51

Ножки — в босоножки!

Чтобы ножки были гладкими и нежными, как у младенца.

1. Намочите холщовую ткань в теплом крепком чае и намыльте хозяйственным мылом. Перед сном приложите компресс к ноге и оберните полиэтиленовым пакетом. Должно хватить 3-4 раз.
2. Сварите картошку в мундире. Не очищая, растолките ее и смешайте с 1/2 чайн. ложки сливочного масла. Применяйте так же, как указано в первом рецепте.
3. Перед сном, после успокаивающей ванночки, смажьте ноги гигиенической помадой.

Г. К. Фазылова, Набережные Челны

Ogoplex® = здоровье простаты + sex

(Огоплекс®)

Тысячи россиян страдают снижением потенции, простатитом, аденомой простаты. У более 55% мужчин старше 35 лет наблюдаются заболевания предстательной железы различной этиологии. С каждым годом аденома простаты и простатиты молодеют, т. е. этим недугом начинают страдать все более молодые мужчины. Давно известно, что очищенные экстракты пыльцы растений помогают при воспалительных процессах простаты и аденоме предстательной железы. В советские времена только кремлевские мужчины могли выписывать себе экстракты пыльцы растений под разными торговыми названиями.

«Огоплекс» (Ogoplex) – американское средство, изготовленное из пыльцы лекарственных растений. Он гипоаллергенен (пыльца собирается без участия насекомых).

«Огоплекс» (Ogoplex) содержит главное действующее начало пыльцы – водорастворимые и жирорастворимые цернитины в оптимальном соотношении 20:1. Расфасовка в капсулы улучшает усвояемость «Огоплекс».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.

Ярославль (4852)30-30-10, (4852)60-12-92, (4852)41-37-20, Казань (843)541-61-85, (843)262-76-52, (843)261-03-61, (843)272-06-07, (843)554-19-25, (843)293-23-27, Ставрополь (8652)24-11-65, (8652)36-45-83, (8652)35-16-83, Екатеринбург (343)253-72-74, (343)371-20-77, (343)251-57-17, (343)257-13-15, (343)330-00-10, (343)260-55-10, Красноярск (391)243-74-30, Краснодар (861)274-58-88, Новосибирск (383)202-06-06, (383)216-34-96, (383)221-55-44, (383)230-33-10, (383)278-19-57, Омск (3812)94-90-94, Пермь (342)229-57-05, Ростов-на-Дону (863)271-61-51, (863)292-30-20, (800)100-01-03, Санкт-Петербург (812)703-45-30

Справочная по Москве: **8(985)643-39-19**, (доставка) **8(495)644-48-78**

Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный) **WWW.LIDERON.RU**

РЕКЛАМА №0370

БАД СГР № 77.99.23.3.У.6972.7.08 от 14.07.2008. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию.

Подробности об акции* на сайте **www.lideron.ru**

Действует при почтовом заказе по этому купону

Парфюм с феромонами в подарок ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «Огоплекс» №60

«АиФ.Здоровье», «Здоровье. Медицина. Жизнь», * Акция действует до 01.10.2012

Отметьте нужное количество упаковок в графе **«Я заказываю»**

Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я 98, для Махаева К. Х.

Заказы получаются почте наложенным платежом

На конверте укажите разборчиво ваши индекс, точный обратный адрес, Ф.И.О. получателя

Я заказываю:

«Огоплекс» №30 (30 капсул) ____ упаковок

«Огоплекс» №60 (60 капсул) ____ упаковок

Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60).

Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Махаев Кантемир Хазраталиевич ОГРНИП 308071822100056 361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пушкина, 9

Как вернуть любовь мужа?

Юля с детства была полненькой. Всю жизнь пыталась похудеть, но безрезультатно. Природа брала свое, и вес постоянно прибавлялся.

Особенно резко Юля поправилась после рождения дочки. Тогда вес зашкалил уже за 90 кг. Стали мучить давление и отеки, одышка. Беспокоили суставы ног и поясница. Даже подняться домой на 3-й этаж для Юли было ежедневной пыткой.

Тут же начались проблемы с мужем. Постоянные склоки и ссоры. Перестал проявлять любовь и желание. Этого следовало ожидать, потому что подобная участь характерна для многих женщин. К сожалению, современные мужчины не хотят мириться с недостатками своих жен.

«Я этого так не оставлю, я снова хочу быть стройной, красивой и сексуальной», – повторяла Юля. Она покупала всевозможные средства для похудения, сидела на диетах, делала зарядку. Но каждый раз, вставая на весы, убеждалась, что набирает еще больше. Тут же слезы градом, депрессия и лучшее лекарство – заесть свое горе плотным ужином.

Однажды к ней в гости приехала сестра Татьяна, которая совсем недавно весила 112 кг. Юля не узнала сестру, та предстала перед ней стройной молодой девушкой. Первый вопрос Юли был: «Как?» Красавица Татьяна, безумно счастливая, рассказала о натуральных скипидарных ваннах «Скипофит» от НИИ натуротерапии, благодаря которым она так преобразилась. «Скипофит» – это натуральные скипидарные ванны из сосновой живицы и 21 экстракта целебных трав, которые стимулируют обмен веществ и активно расщепляют жировые отложения. Способствует восстановлению суставов и выведению шлаков и токсинов.

На следующий же день, опьяненная счастьем и надеждой, Юля побежала покупать ванны «Скипофит». В тот же вечер приняла первую ванну. Ощущения были потрясающими! Ароматная ванна, нежное покалывание по всему телу. Всю ночь Юля проспала как младенец.

«Скипофит» расщепляет жировые отложения, способствует эффективному похудению.

Скипидарная ванна стала постоянным вечерним ритуалом. Легкость во всем теле, прилив сил, хорошее настроение, а кожа превратилась в бархат, это было настолько очевидно, что муж стал проявлять внимание и, каждый раз проходя мимо, нежно поглаживал ее.

После этого Юля изо всех сил старалась делать ванны строго через день и никогда их не пропускать.

Она долго не подходила к весам, встала на них лишь в тот день, когда вдруг поняла, что джинсы просто не держатся на поясе.

Чудо! Семь килограммов исчезло! Они ушли, и все боли в спине и суставах ушли, которые мучили ее долгое время. Тело подтянулось, от целлюлита и следа не осталось.

Дальше - больше. Юля даже подсчитала, что в неделю она в среднем становилась на 1 кг легче.

К годовщине свадьбы Юля уже похудела на 17 кг. Обтягивающее платье, стройный стан, молодое тело, красивая ровная кожа... Муж в восторге и безумно счастлив видеть свою любимую Юлечку такой очаровательной девушкой. Снова море цветов, любви и бессонных ночей.

Теперь Юля снова счастлива, красива и любима, и все это благодаря ваннам «Скипофит», которые быстро вернули ей прежнюю стройную фигуру и счастье в семье.

Скипофит®

Скидки до 30%

только при заказе по тел:

8-800-700-03-36

*акция действует до 31.08.12

звонок бесплатный по всей России

Спрашивайте в аптеках вашего города:

Москва: в сети аптек
«Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65;
«Самсон-Фарма» – т. 994-48-88;
«Горздрав» – т. 773-89-41.
«А5» – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-65-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж – (4732) 52-63-83;
Иркутск – (3952) 202-872, 907-711;
Якутск – (4112) 21-4547;
Уфа – (347) 252-4345.

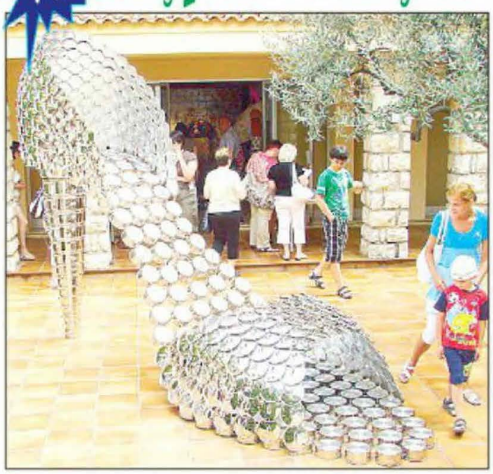
РЕКЛАМА №0372 Не является лекарством. Косметическое средство

ООО «МедиаТрупп», ОГРН 1097746119513, 123063, г. Москва, ул. Фабрициуса, д.11

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ОБАНА!

Туфелька для Золушки



ЭТА скульптура-туфелька находится в Монако. Она выполнена из кастрюлек различного размера из нержавеющей стали и их крышек. Посвящается всем домохозяйкам мира.

ЛАПША
из писем читателей

Мне от него ничего не надо. Главное, чтобы он любил нас, оберегал, не изменял, нормально обеспечивал, имел дом и желательно машину.
Марина, Пермь

Ну и что, что теперь говорят «бойфренд»? Мой, как выпьет, так дерется как просто хахаль.
Диана, Омск

Лена у меня такое сокровище, что хочется засунуть в сундук, вывезти на необитаемый остров и закопать!
Андрей, Калуга

Я лезла по канату, а наш физрук смотрел снизу. И вдруг я поняла, что он меня любит и ждет, чтобы я упала. Я отпустила руки, и он поймал меня на лету. Это было незабываемое ощущение... Но он не все понял. Я старалась падать на него с брусьев, с колец, со шведской стенки...
Ирина, Тольятти

Андрей через слово повторяет «твою мать». Я уже думаю, может, ему моя мама нравится, а не я.
Лика, Стерлитамак

А ну-ка, повтори!

Гурбангулы Бердымухамедов украл у Танибергена Бердынгарова кораллы, а Танибергенн Бердынгаров у Гурбангулы Бердымухамедова украл кларнет.

***

В недрах тундры выдры в гетрах тырят в ведра ядра кедров. Выдрав с выдры в тундре гетры, вытру выдрой ядра кедра, вытру гетрой выдре морду — ядра в ведра, выдру в тундру.

***

Инаугурировали, инаугурировали, да не навыинаугурировали.

Спорт в нашей жизни

Едем в Сочи!

«ТРИ плюс два!» — точно как в кинокомедии будет проводиться теперь награждение участников соревнований по горнолыжному спуску. Это означает — три комплекта медалей для призеров и два комплекта костылей для сошедших с дистанции.

«НУ ВЫ, блин, даете!» — только и смог сказать генерал Иволгин, узнав о запрете на продажу любых горячительных напитков на все время проведения Олимпиады в Сочи.

ОТ РОССИИ на Олимпиаде в Сочи в показательных выступлениях по керлингу выступит сборная команда под руководством уборщицы с сорокалетним стажем бабы Нюры. «Как там ваша ерунда называется — хрен разберешь! — заявила она. — Но лучше нас натирать полы швабрами никому не удастся!»

«ЭТО ПОЧЕМУ я раньше злой был? Потому что у меня велосипеда не было!» — раскрыл журналистам причины своей неудачи в марафонском беге почтальон Печкин.

НОВШЕСТВО в стрельбе по «бегущему кабану». Отныне победитель должен будет подготовить для всех участников состязаний праздничный шашлык из добытого трофея.

Валерий Антонов

Рис. Валентина Дубинина

Кошмарики

Операция «Зубы»

Однажды выехали мужики на охоту. И, как положено на охоте, приняли на грудь прилично. Естественно, охотиться уже никто не пошел, а начали просто стрелять по банкам... А у одного из них, Васи, было классное дорогое ружье. Его приятель Петя решил тоже пострелять из этого ружья. Но Вася ни в какую его не хотел давать. Петя взялся за приклад, а Вася — за ствол. Тягали они его долго, но в конце концов победил Вася, но при этом ударил себя стволом в зубы и сломал два верхних резца. Боли он не почувствовал, потому что был уже хорошенький. Когда вся компашка села снова пьянствовать, Вася обнаружил, что поломанные зубы больно режутся острыми краями. Петя вызвался их подровнять.

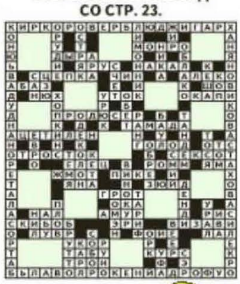
Васе добавили наркоза, то бишь водки, чтобы он совсем не чувствовал боли. Петя достал из машины... трехгранный напильник и этим напильником начал ровнять Васе зубы. «Операция» завершилась успешно, и Вася остался доволен: зубы больше не беспокоили. Пьянка продолжилась.

Наступило утро. Вася проснулся и почувствовал жуткую боль... У него болели зубы, язык, небо... Как оказалось, Петя напильником весь язык и небо, язык при этом сильно распух и болел.

Но еще больше Вася офигел, когда обнаружил, что все его зубы стали треугольные, как у вампира.

Вася Петю чуть не убил! Что было дальше, история умалчивает.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23.



Анекдот, блин!

Отомстила!

Поехал парень на велосипеде кататься. Возвращается на шикарном джипе. Родители обалдели:
— Чей автомобиль?
— Мой. Купил.
Предки ласково интересуются:
— Сынуля, ты знаешь, сколько он стоит?
— Конечно! Тетенька вон из того особняка остановила меня на улице и говорит: «Мальчик, что ты на велике маешься, купи у меня внедорожник за пятьдесят рублей». Ну я и купил.
Побежали мама с папой к тетеньке.
— Это вы нашему сыну джип за полтинник продали?
— Пусть катается на здоровье.
— Как так? Почему?
— Понимаете, мой муж сказал, что поехал в командировку, а сам с секретаршей улетел на Канары. Теперь звонит оттуда, говорит, что поиздержался, просит продать машину и прислать деньги. Я так и сделала.

ОДНА блондинка говорит другой:
— Вчера сдавала на права. Прикольно. В машине столько зеркал, но все заднего вида.
— Да враки все это. Это они так просто называются. Сколько раз я в них ни смотрелась, ни разу сзади себя не увидела!

— Дорогой, давай заведем кошку?
— Зачем? Тебе меня мало?
— Ну-у, это не совсем то...
— Ну давай я буду гадить где попало.

Обожаю свадьбы! Невеста притворяется, что она девственница, жених притворяется, что нашел одну-единственную, а родители с обеих сторон делают вид, что нравятся друг другу. Лишь одни гости искренние — пришли пожрать и жрут!

— Алло, это служба защиты животных?
— Да.
— Срочно приезжайте. У нас на дереве сидит почтальон и нецензурно оскорбляет моего бультерьера.

— Вы патриот России?
— Да.
— Тогда почему ездите на иномарке, а не на отечественной машине?
— Вы, пожалуйста, патриотизм с идиотизмом не путайте!

АНЕКДОТЫ

РАССКАЗИК

Идет экскурсия в зоопарке. Экскурсовод: «Это дикий цапель. Он питается дикий уж. Но дикий уж — хытрый уж! Он проползает через цапель и вылезает у него через попа. Но дикий цапель — хытрый цапель! Он вставляет клюв к себе в попа и говорит: «Циркулируй, пока не переваришься!»

Шоб я так жил!

Джоконда

— УЖЕ СТО ДВАДЦАТЬ КИЛО! А МЕНЯ, МЕЖДУ ПРОЧИМ, МУЖ ОБЕЩАЛ НА РУКАХ ЧЕРЕЗ ЛУЖИ ПЕРЕНОСИТЬ. ЗНАЕТЕ, КАК ЕГО ЖАЛКО?

Иродиада Победитовна — обладательница пышных форм пятьдесят восьмого размера — поправила на себе грудь, глубоко вздохнула и решительно толкнула дверь с пришпиленной табличкой: «Коррекция фигур обоего пола».

— Мадам, а что у вас случилось? — вкрадчиво спросил доктор.

— Да вот же! — воскликнула Иродиада Победитовна и хлопнула себя по широким бедрам. — Как вам это понравится?

— Ну и что? Очень и очень недурно. Весьма выразительно и актуально. Чтоб я так жил!

— А вот тут? — и Иродиада Победитовна смущенно показала на грудь.

Доктор снял очки, посмотрел на указанное место и зачарованно произнес:

— Колоссально, мадам! Просто Джоконда! Нет — Рубенс! Чтоб мне не сойти с этого места!

— Но ведь общий вес!!! — простонала женщина. — Уже сто двадцать кило! А меня, между прочим, муж обещал на руках через лужи переносить.

— Это все семечки, мадам! Поверьте мне: се-ме-чки! — убежденно произнес доктор. — Вы что, хотите быть похожей на высохшую медузу?

— Нет, — вздохнула Иродиада Победитовна.

— А на гладильную доску? — спросил доктор.

— Конечно же нет! — возмутилась женщина.

— А раз так, то выбросьте из головы всякую ерунду по поводу вашей фигуры и идите в ближайшую кондитерскую за углом. Там, кстати, сегодня продают чудные эклеры.

Иродиада Победитовна посмотрела на него с нескрываемым восхищением:

— Неужели я все еще произвожу на мужчин впечатление?

— Самое неизгладимое, мадам! — сказал доктор.

— Ой! — смутилась Иродиада Победитовна и со слезами на глазах с жаром произнесла: — Доктор, вы просто вернули меня к жизни! Я сейчас же иду за эклерами!

Она кокетливо улыбнулась, поправила прическу и вышла из кабинета.

Доктор тут же снял телефонную трубку, набрал номер и шепотом произнес:

— Фаечка, золотце, как там наша кондитерская? Все хорошо? Тогда слушай сюда. Сейчас к тебе придет одна тетка, так нагрузи ее пирожными под завязку. Да-да. А то через три дня возвращается Изя. Ты слышишь? Изя возвращается! Как «ну и что»? Он же заберет у меня ключи от своего кабинета!!!

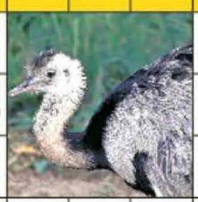
Эдуард Адамович

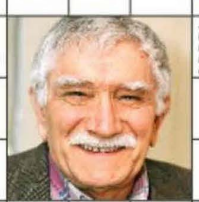
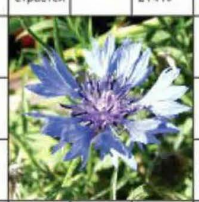
В старости понимаешь, что проснулся — это уже неплохое начало дня.

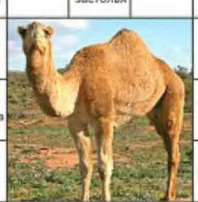
Срочно меняю новенький красный «Ламборджини Диабло» (пробег от гаража до столба) на костыли любого цвета и пробега.

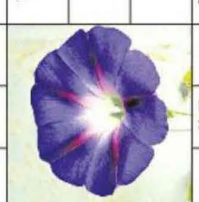
Отговорили зубы золотые

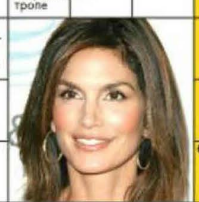
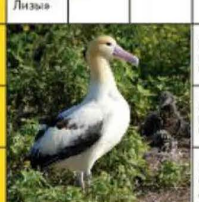
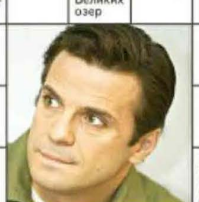
РАЗГАДАЙТЕ СКАНВОРД. СОСТАВЬТЕ ЧАЙНВОРД ИЗ ФАМИЛИЙ ПЕРСОНАЖЕЙ И ВСЕГО, ЧТО ИЗОБРАЖЕНО НА ФОТО, И ВПИШИТЕ СЛОВА ПО ПЕРИМЕТРУ СЕТКИ.







Пушка для артиллериста
Балагур в компании
Листопадная лиана
Киноприз С. Гармаша в 2012 году
Сжигается при шейпинге
Прореха в космосе
Попугай с самым крепким клювом
Загадочная Мэрилин
Нахмурится — станет тучей
Крепеж вагонов
Звание духовника
Костя-боксер
Этаж зала
Говорят, его любят деньги
Блудный попугай из мультика
Полицейский на сленге янки
Старинная монета Грузии
Разряд служаки
Горячность страстей
«Москвич-2141»
Энтони — голливудский актер
Абрикос, познавший сушку
Божественная присяга
Аккуратный ряд стежков
Обонятельные ищейки
Наперекор основе в ткани
Дипломатическая ступень
Компактный жираф
Дорожная сумка-гигант
Велик на два седла
Делец от шоу-бизнеса
Сугубо мужской парфюм
Конферансье застолья
Ампутированное ружье
Платиновый металл
Кислицына из фильма «Девчата»
Милый недруг Джерри
Газ для резки металла
Королева валют Старого Света
«Полюс» на черепе
Лососевая рыба
Исполнитель роли Этьена Вердье
Не тетка в пословице
Тайно стучал в органы
Новый побег куста
За копейку удавится
Город с рыбным названием
«Заменитель» Лещенко
Поставил фильм «Пышка»
Ловушка на звериной тропе
Вертикальный номер аса
Юг устами моряков
Лондонский стиляга
Впадает в море Лаптевых
Пещера в парке
«Актерский табор» в Москве
Расценки по сетке
Гвоздь узбекского стола
Живые деньги
Река фараонов
Обезьянка Аладдина
ВАЗ-лилипутик
Регион с Екатеринбургом
Белотал у реки
Спортивные сани
Крупа для кутьи
Вес товара с упаковкой
Великан среди церквей
Крылатый сводник
Антрактный зал
Собеседник напротив
Дворец «Моны Лизы»
Лишился кларнета из-за Клары
Баранья мечта аргонавтов
Озеро в системе Великих озер
Складной ветродуй
Рубин по старинке
Попрек во взгляде
Злыдень из «Властелина колец»
Завтракающий овсянкой
Мораторий от шамана
«Ступенька» в институте
Главный город Башкирии
Главный стул во дворце

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Гороскоп с 11 по 24 июля

Захочется взять сковородку и ударить кого-нибудь по башке!

ОВЕН Вы лукавите, когда говорите, что у вас все замечательно. Просто так, без причины, человек на свою жизнь жаловаться не будет. Быть может, вы устали от постоянного круга общения? Попробуйте завести новые знакомства. Общайтесь, делитесь переживаниями — это очень помогает. Кстати, обратите внимание на ногти. Если они сильно блестят или покрыты белыми пятнышками, есть смысл подлечить желудок и кишечник.

ТЕЛЕЦ Вроде бы все будет в порядке. Но почему-то на душе неспокойно. Стали плохо спать, а от летней духоты в голове крутятся одни и те же мысли. Днем, даже улыбаясь, захочется достать сковородку и ударить кого-нибудь по голове. Причина в том, что вам, как никогда, просто захочется тишины. Хорошо бы все бросить и уехать от привычной обстановки.

БЛИЗНЕЦЫ Не вмешивайтесь в дела близких людей: пусть разбираются сами — так будет лучше для всех. Возможно обострение артрита. Наберитесь терпения и в течение месяца распаривайте ноги в горячей воде с содой и солью (по 1 ст. ложке на 3 л воды). А после этой процедуры смазывайте косточки мазью, в состав которой входят 50 г горчицы, 1 ст. ложка меда и 1 ст. ложка соли.

РАК Как судьба повела вас по жизни, так и нужно идти и искать в этом позитивные моменты, а не отрицательные. Иначе изведете себя. Анализировать — неблагодарное дело. Все равно не найдете ответа. Возможно обострение гастрита. Соберите утром листья подорожника, отожмите сок и храните в холодильнике. Выпивайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды в течение дня. Для более длительного хранения смешайте сок со спиртом (в соотношении 2:1).

ЛЕВ Присмотритесь к людям, которых встретите в ближайшие две недели. Одному из них, возможно, суждено сыграть важную роль в вашей судьбе. Не исключено, что попадете в запутанную ситуацию, и только интуиция подскажет правильные решения. Всегда держите при себе влажные салфетки — они избавят вас от инфекционной заразы. Ее хватает и в общественном транспорте, и на корзинах в магазинах. Захотелось на прогулке съесть яблоко? Протрите руки салфеткой. И тогда расстройство желудка вам не грозит.

ДЕВА Любая поездка будет удачной и полезной. Возможна внезапная и очень щедрая помощь кого-то из близких. Ближайшие две недели — идеальное время для любых перемен. Здоровье, здоровье и еще раз здоровье! Внимательно отслеживайте все звоночки со стороны организма — он подскажет вам о внутренних неполадках.

ВЕСЫ Остерегайтесь льстецов, не слушайте чужих советов, а довериться можно только близким. И позаботьтесь о здоровье: постоянно измеряйте давление, не пропускайте прием лекарств. Если плохо переносите жару, не выходите на улицу с 12 до 16 часов. Все дела планируйте на первую половину дня или вечер. Как снизить давление, если оно внезапно поднимется? Смочите марлю яблочным уксусом, приложите к стопам на 5-10 минут.

СКОРПИОН Поберегите нервы, не смотрите страшные фильмы. В этот период особенно уязвим желчный пузырь. Исключите из рациона жирное, жареное, копченое, острое, яичные желтки. Кстати, наши предки в качестве желчегонного принимали 2 раза в день по 1/2 чайн. ложки порошка полыни в 1 ст. ложке супа. Горько, зато полезно.

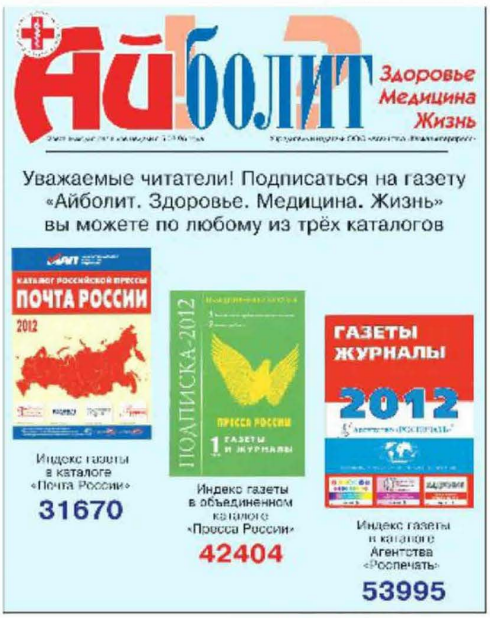
При атеросклерозе 1 ст. ложку натертого хрена смешайте со стаканом свежей обезжиренной сметаны. Принимайте во время еды по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

СТРЕЛЕЦ Работа будет идти со скрипом, но взбадривать себя с помощью крепкого кофе или чая не стоит. Лучше это время использовать для отдыха: читать, гулять на свежем воздухе, вдыхая ароматы цветов и трав. Пейте много жидкости, фруктовые и овощные соки. Не расстраивайтесь: скоро в жизни наступит приятная белая полоса, прибавится сил и денег. Все дела пойдут легко, как по маслу. Будете много общаться, встречаться, знакомиться. Ждите гостей, звонков и хороших новостей!

КОЗЕРОГ Все ваши болезни — от плохих мыслей. Срочно избавьтесь от них! Не тащите за собой груз прошлых проблем, настало время подвести под ними черту и идти по жизни дальше. Времени на обдумывание будет достаточно. О здоровье: печень просит пощады, возможно, потому, что пьете много лекарств. Поддержите ее: старайтесь за 30 минут до еды съедать по 1 чайн. ложке меда. Готовьте первые блюда из овощей и без острых приправ. Хотя бы на лето откажитесь от сливочного масла и жирного мяса. А вот приготовленные на пару капуста, морковь, кабачки, а также зелень, ягоды, кефирчик на ночь понравятся вашей печени.

ВОДОЛЕЙ Кто-кто, а вы в карман за словом не полезете — отсюда и мелкие ссоры. Возможно, они выбьют вас из колеи. Но не раздувайте их до драмы мирового масштаба. Судьба представит возможность изменить все, что вас не устраивает, нужно только воспользоваться этим шансом. Не пейте в жару холодные напитки — очень уязвимо горло. Если почувствуете першение в горле, прокипятите в стакане молока дольку чеснока, выпейте за 30 минут мелкими глотками.

РЫБЫ Раздражение будет так велико, что вы рискуете поругаться со всеми. Зачем тратить свою энергию на борьбу с ветряными мельницами? Тем более что в конце периода удастся совладать с эмоциями, и в душе воцарятся покой и гармония. Возможно обострение колита. Чтобы облегчить боли в животе, заварите зеленый чай, добавьте в него 1/2 чайн. ложки лимонного сока, пейте медленными глотками.



В следующем номере читайте:

✓ **Советы диетолога**
КАКОЕ МОРОЖЕНОЕ ПОЛЕЗНО ПРИ ДИАБЕТЕ

✓ **Из почты «Айболита»**
У РЕБЁНКА ИСПУГ. ПОПРОБУЕМ ЕГО ВЫЛИТЬ ВОСКОМ.

✓ **В дом стучит беда**
ВЫЗЫВАТЬ ЛИ «СКОРУЮ» С ПОХМЕЛЬЯ.

«АЙБОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-56-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ayblit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369), ЗАО «Прайм Принт Новосибирск» (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 190 475 экз.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет 11.07.2012 г. Подписано в печать 10.07.2012 г. в 13.30. По графику в 14.00
Общий тираж 245730 экз. Заказ № 665 Объем 6 п. л.